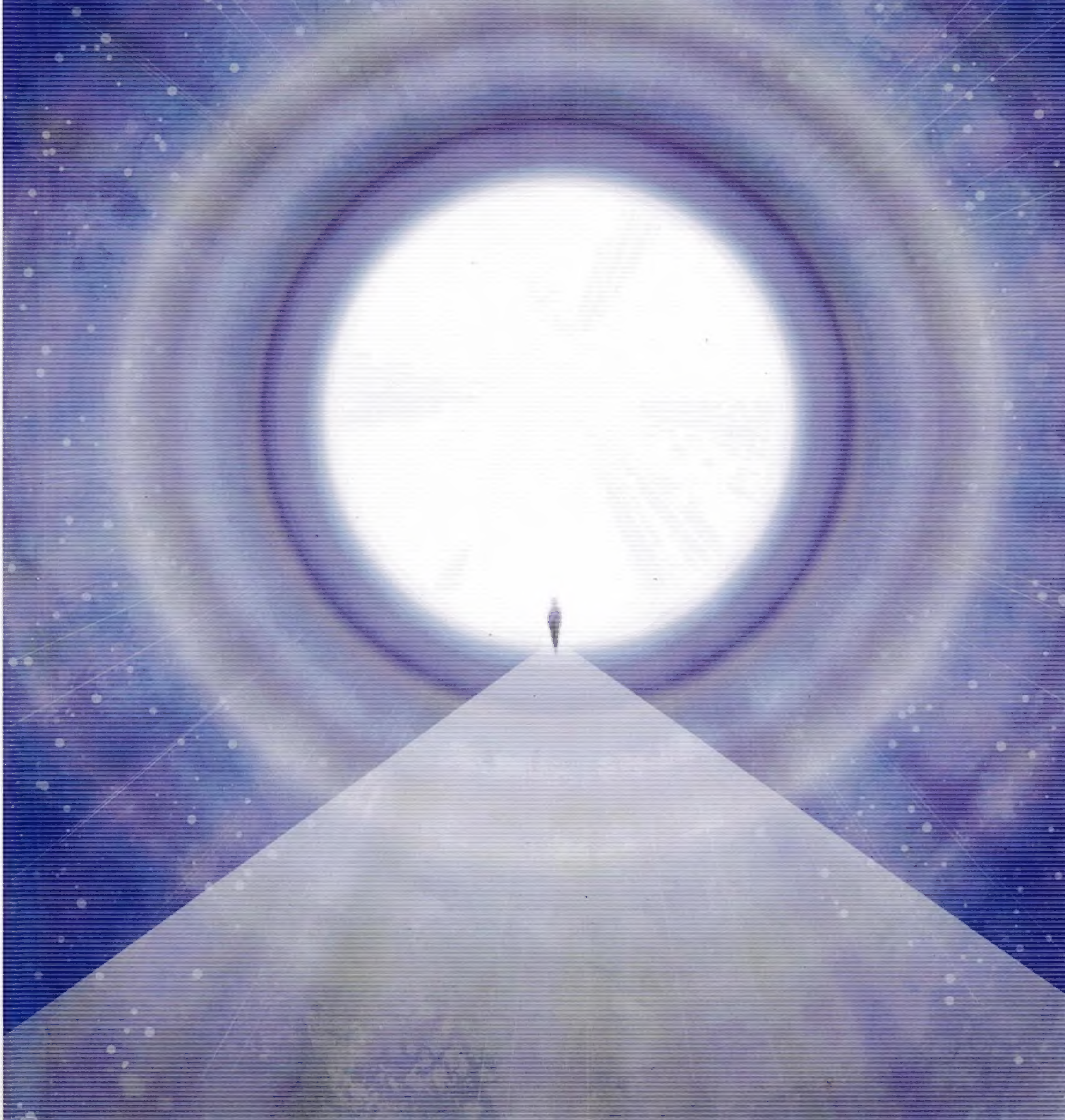
เดินจิต

- ตื่นรู้สู่พระนิพพาน -



Duen Jit

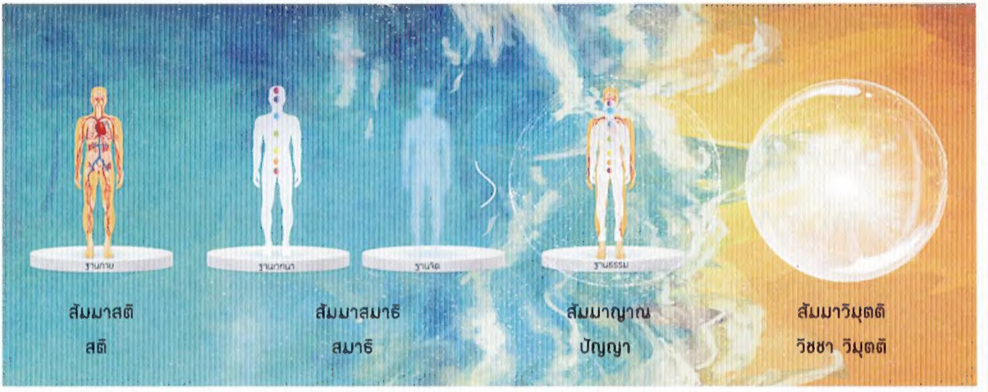
- Nirvana Awakening -

สารบัญ

สารบัญ

สารบัญ

เดินจิต คือ



เดินจิต คือ การเจริญสติเข้าถึงสภาวธรรมต่างๆ จนหลุดพ้นจากกองทุกข์

ประโยชน์ของการเจริญสติ

- ความทุกข์ลดลง จิตใจสงบร่มเย็นขึ้น มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีขึ้น
- พัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ (การเรียน การทำงาน กีฬา สุขภาพ ฯลฯ) เข้าใจความจริงของธรรมชาติในแต่ละระดับ
- จิตเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น พ้นไปจากกองทุกข์ทั้งปวง พบความสุขที่แท้จริงของชีวิต

รู้จักความรู้สึกตัว

ความรู้สึกตัว คือ ความรู้สึกของร่างกาย

โดยธรรมชาติจิตใจมักจะไหลไปตามอารมณ์

ไปกับความคิด ความรู้สึกตัวจึงหายไป

การทำความรู้สึกตัว คือ การระลึกรู้ความรู้สึกของร่างกายทั่วทั้งตัว

ผ่อนคลาย สบายๆ มองออกไปกว้างๆ รับรู้ความรู้สึกทั่วกาย

พัฒนาการเมื่อเริ่มทำความรู้สึกตัว



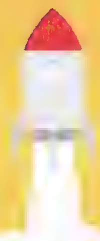
สัมมาสติ การระลึกรู้ที่ถูกต้อง รู้สึกกาย รู้สึกใจ

สัมมาสมาธิ เกิดความตั้งมั่นที่ถูกต้อง รู้สึกตัวทั่วพร้อม รู้จิตที่ตั้งมั่น

สัมมาญาณ ธรรมทั้งหลายก็จะปรากฏตามความเป็นจริง เกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง

สัมมาวิมุตติ เมื่อเกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง เห็นรูปนามขันธ์ 5 แตกดับตามความเป็นจริง ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด จิตหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น การหลุดพ้นที่ถูกต้องก็เกิดขึ้น

สติปัฏฐาน 4



สอนโดย

พระมหาวรพรต กิตฺติวโร (ป.ธ.6)

เดินจิต

การเจริญสติปัฏฐาน 4

ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 พระพุทธองค์ก็ทรงอุปมาถึงกำแพงเมือง กำแพงเมืองทั้ง 4 ด้าน ในแต่ละด้านก็มีประตูเมืองทั้ง 4 ทิศ ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ภายในกำแพงเมืองก็มีกองดินใหญ่อยู่ที่กลางเมือง ไม่ว่าพ่อค้าจะเข้าออกทางประตูด้านทิศใดก็ตาม ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ก็สามารถที่จะมาบรรจบที่กองดินใหญ่ที่กลางเมืองได้ด้วยกันทั้งนั้น

“ฉันใดผู้ที่**เจริญสติปัฏฐาน 4** ไม่ว่าจะพิจารณา**กายในกาย** พิจารณา**เวทนาในเวทนา** พิจารณา**จิตในจิต** พิจารณา**ธรรมในธรรม** ก็**สามารถที่จะชำระบาปและอกุศลธรรมให้หมดสิ้นไปได้**”



ในด้านของกาย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ก็ทรงสอนไว้หลายข้อ

อานาปานสติ รู้ลมหายใจเข้าออก อาศัยลมหายใจเป็นอุปกรณ์ของการเจริญสติ ในด้านของอิริยาบถใหญ่ นั่งอยู่ก็รู้กายทั้งกายที่กำลังนั่งอยู่ รู้ทั้งตัว จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะทำอะไรก็รู้กายทั้งกาย รู้ทั้งตัวอยู่เสมอ ๆ

อิริยาบถใหญ่อิริยาบถย่อย ตั้งกายไว้อย่างไรก็รู้อาการของกายนั้น ๆ ตรงอิริยาบถย่อยตรงนี้ ทรงสอนให้รู้ทั้งตัว ก้าวไปข้างหน้า ก้าวถอยหลังก็รู้ทั้งตัว จะยืน จะเดิน ขยับอย่างไรก็รู้ทั้งตัว รู้การนั่ง รู้การยืน รู้การเดิน รู้การนอน ตั้งกายไว้อย่างไร ก็รู้กายนั้น ฝึกรู้ทั้งตัวอยู่เสมอ ๆ ข้อนี้จะรวมทั้งอิริยาบถใหญ่อิริยาบถย่อย ฝึกรู้ทั้งตัว รู้กายทั้งกาย

ในข้อ**สัมปชัญญะ** ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ ๆ นั่งก็รู้สึกตัว จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน คู้เหยียดเคลื่อนไหว ก็รู้สึกตัวอยู่เสมอ ๆ ทำความรู้สึกตัวอยู่ สัมปชัญญะในเบื้องต้น

หรือพิจารณาร่างกาย **อาการ 32** สำหรับคนที่ชอบคิดใช้ความคิด ก็มาพิจารณาร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตับไตไส้พุงเป็นต้น

พิจารณาให้มันเป็นสิ่งปฏิกูล แยกออกมาว่า ที่จริงแล้วมันสะอาดหรือมันสกปรก ผมเรา ขน เล็บ ฟัน หนัง ตับ ไต ไส้ พุง เหมาะสำหรับคนที่ชอบคิด

บางทีมารู้เลย มันยังชอบคิดอยู่ ก็เปลี่ยนมาคิดในด้านของกรรมฐานแทน พิจารณาร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น **พิจารณาโดยความเป็นธาตุทั้ง 4** ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ

พิจารณาซากศพ ก็ทรงสอนโดยละเอียดลงไป ร่างกายคนเราตายแล้วกลายเป็นศพ มีหนอนชอนไชขึ้นอืด เป็นต้น พวกนี้ในแต่ละข้อก็**เป็นอุปกรณ์เจริญสติขึ้นมา ปลุกสภาวะรู้ขึ้นมา**

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

① อานาปานสติ

รู้ลมหายใจเข้าออก
อาศัยลมหายใจเป็น
อุปกรณ์ของการเจริญสติ



② อิริยาบถใหญ่อิริยาบถย่อย

ตั้งกายไว้อย่างไรก็รู้อาการ
ของกายนั้น ๆ ทรงสอนให้รู้ทั่วตัว
ก้าวไปข้างหน้า ก้าวถอยหลังก็รู้ทั่วตัว
จะยืน จะเดิน จะนั่งอย่างไรก็รู้ทั่วตัว
รู้การนั่ง รู้การยืน รู้การเดิน รู้การนอน
ตั้งกายไว้อย่างไร ก็รู้กายนั้น



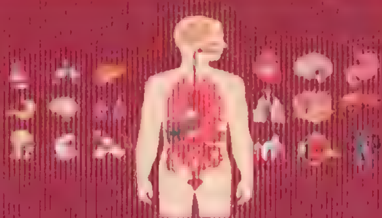
③ สัมปชัญญะ

ทำความรู้สึกตัว อยู่เสมอ ๆ
นั่งก็รู้สึกตัว จะยืน จะเดิน
จะนั่ง จะนอน คู้เหยียดเคลื่อนไหว
ก็รู้สึกตัวอยู่เสมอ ๆ
ทำความรู้สึกตัวอยู่



④ อาการ 32 สำหรับคนที่ชอบคิด ใช้ความคิด

ก็มาพิจารณาร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
ตับไตไส้พุง พิจารณาให้เป็นสิ่งปฏิกูล
แยกออกมาว่า ที่จริงแล้วสะอาดหรือสกปรก
เหมาะสำหรับคนที่ชอบคิด บางทีมารู้เลยไม่ได้ ยังชอบ
คิดอยู่ ก็เปลี่ยนมาคิดในด้านของกรรมฐานแทน



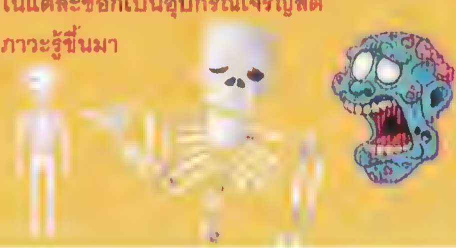
⑤ ธาตุ 4

พิจารณาโดยความเป็น
ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ



⑥ ซากศพ

พิจารณาว่า ร่างกายคนเรา ตายแล้วกลายเป็นศพ
มีหนอนชอนไชขึ้นอืด
พวกนี้ในแต่ละข้อก็เป็นอุปกรณ์เจริญสติ
ปลุกสภาวะรู้ขึ้นมา



เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในชั้นของสัมมาสติ ฝึกสังเกตความรู้สึก สบายกายก็รู้ ไม่สบายกายก็รู้ เฉยๆ ก็รู้ เป็นต้น ใช้ความรู้สึกเป็นอุปกรณ์ของการเจริญสติ สบายก็รู้ ไม่สบายก็รู้ เฉย ๆ ก็รู้



จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในระดับของสัมมาสติ จิตมีราคะก็รู้ จิตไม่มีราคะก็รู้ จิตมีโทสะก็รู้ จิตไม่มีโทสะก็รู้ โกรธก็รู้ ไม่โกรธก็รู้ นี้เป็นต้น เป็นอุปกรณ์เครื่องสังเกตเจริญสติขึ้นมา

โกรธเกิดขึ้นดูโกรธ กับรู้นี้มันต่างกัน *ถ้าดูโกรธมันจะเป็นยังไงก็ยิ่งโกรธ มีความคิด ยิ่งไปดูความคิด ก็ยิ่งปรุงไปเรื่อย แต่* ***ถ้าโกรธแล้วรู้ มันจะหลุดจากความโกรธ*** *มันจะ* ***เห็นความโกรธจางคลายไป*** *ไม่เข้าไปเป็นความโกรธ* ***มีคิดรู้ มันจะหลุดจากความคิด*** *ความคิดจางคลายไป* ***เพราะฉะนั้นสภาวะอาการที่เรียกว่า ดู กับ รู้ นี้มันจะต่างกัน***



ในด้านของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ก็ทรงสอนไว้หลายข้อ อย่างนิวรณ์ 5 นี้ มีความกำหนัดก็รู้ มีโทสะก็รู้ ฟุ้งซ่านก็รู้ หดหู่ก็รู้ ง่วงเหงาหาวนอนก็รู้ เป็นต้น



ในแต่ละข้อก็เป็นอุปกรณ์ เราสามารถหยิบยืมมาใช้ได้ เลือกเอาตามอัธยาศัย *หลัก ๆ ก็เพื่อปลุกสภาวะรู้ขึ้นมาทุกข้อเลย*

ทีนี้เมื่อเราเลือกเอาข้อใดข้อหนึ่งหรือหลาย ๆ ข้อมาเจริญสติระลึกรู้อยู่เสมอ ๆ รู้กาย รู้ใจ ใหม่ ๆ มันก็รู้ได้ชั่วครั้งชั่วคราว เดี๋ยวจิตมันก็ไหลไปในอารมณ์ต่าง ๆ เผลอไปกับความคิดปรุงแต่ง นึกได้ก็กลับมารู้ใหม่ รู้ไปเรื่อย ๆ เมื่อเราทำไปเรื่อย ๆ สติมันก็จะมีความมั่นคงขึ้น สภาวะรู้เริ่มทรงตัวขึ้น อาการเผลอ อาการที่จิตไหลไปก็จะลดน้อยลง ค่อย ๆ ฝึกหัดทำไปเรื่อย ๆ พอสติมีความมั่นคงขึ้น จิตก็จะไม่ส่งออกไปในอารมณ์ต่างๆ เรียกว่ามันตัดกระแสของจิต มันก็จะเหลือแต่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ เข้าสู่สภาวะของสัมมาสมาธิ สติมั่นคง จิตตั้งมั่น

เข้าสู่สภาวะของสัมมาสมาธิ

สภาวะของสัมมาสมาธิก็คือ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมสติปัฏฐาน 4 ทุกข้อ ถ้าเราปฏิบัติได้ถูกต้องจนสติมีความตั้งมั่นก็จะเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม สติจะขยาย ***เต็มฐานทั้งตัวเลย เกิดสภาวะที่เรียกว่า รู้สึกทั้งตัว รู้พร้อมทั้งกายทั้งใจ*** *รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ ซึ่งสภาวะตรงนี้สามารถเข้าถึงได้โดยตรง ๆ*

ถ้าเราเข้าสภาวะนี้โดยตรง ๆ การปฏิบัติเราก็จะเข้าสู่สภาวะของชั้นสัมมาสมาธิได้โดยตรง ครูบาอาจารย์ก็สอนไว้แตกต่างกันไป บริกรรมพุทโธบ้าง กำหนดพองหนอยุบหนอบ้าง ถ้าเราทำไปเรื่อย ๆ ก็สามารถส่งเข้าสู่สภาวะของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้เหมือนกัน เบื้องต้นก็มีวิธีแตกต่างกันไป แต่ก็ต้องพัฒนาเข้าสู่สภาวะของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้เหมือนกัน

*สภาวะของ**ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม**นี้แหละเป็นฐานที่สำคัญของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา* ***เป็นรอยต่อทั้งในภาคของสมถะฌานสมาบัติ และวิปัสสนาญาณทัสสนะ*** *อาศัยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งสิ้น* จะสามารถเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่าเข้าถึงธรรมตั้งแต่ระดับนี้ขึ้นไป ที่เรียกว่าสัมมาสติส่งเข้าสู่สัมมาสมาธิ เกิดอริยมรรคมีองค์ 8 มรรคสมังคี เริ่มต้นตั้งแต่สภาวะนี้ขึ้นไป สภาวะมันจะเกิดความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่

เมื่อเราพัฒนาสติเข้าถึงสภาวะความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้แล้ว ก็ฝึกที่จะแช่อยู่กับสภาวะความรู้สึกทั้งตัวไปเลย สติสัมปชัญญะจะพัฒนาได้เต็มฐานเลย เป็นฐานของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในระดับของสัมมาสมาธิ

ในเบื้องต้นสัมมาสติ เลือกเข้าประตูด้านทิศต่าง ๆ เมื่อเราพัฒนาสติมีความตั้งมั่นเข้าสู่สภาวะของความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็เหมือนเราเข้ามาในประตูเมืองแล้ว ในทิศด้านใดก็ตาม สภาวะที่จะเจอก็คือสภาวะของชั้นสัมมาสมาธิ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จะเกิดสภาวะที่เรียกว่ารู้พร้อมทั้งตัว ทั้งกาย ทั้งใจ ตรงนี้ถ้าผู้ปฏิบัติยังอาศัยการกำหนดบริกรรมอยู่ กำหนดความคิดอยู่ มีการกำหนด



หนออยู่ พุทโธอยู่ ความคิดตรงนี้ก็ยังมีอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่ามันมีความรู้สึกทั้งตัวขึ้นมาด้วย ในชั้นต้นจะเป็นอย่างนั้น **ถ้าเราสามารถแช่อยู่กับความรู้สึกทั้งตัวเป็นหลัก ก็จะเข้าสู่สัมมาสมาธิตรง ๆ เหลือแต่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่**

เมื่อพัฒนาสติเข้าถึงสภาวะความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้แล้ว ก็ฝึกที่จะอยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปเลย จะนั่ง จะยืน จะเดิน จะนอน จะทำอะไรก็ฝึก รู้สึกทั้งตัวไปเลย สติสัมปชัญญะก็จะพัฒนาขึ้นโดยลำดับ

*ฐานของ**ความรู้สึกทั้งตัว**นี้ เป็นฐานที่หนักแน่นทรงพลังมาก **เปรียบเหมือนเราจะสร้างอาคาร ต้องวางรากฐานให้หนักแน่นมั่นคง** ถึงจะต่อยอดออกไปได้เรื่อย ๆ **ฉันใด ในการเจริญสติปัฏฐาน จะเข้าสู่ถึงสภาวะความพ้นจากทุกข์ได้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้จะเป็นฐานที่หนักแน่นมั่นคง***

ความชำนาญของสมาธิ (วสี)

ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นฐานที่ทรงพลังมากในการปฏิบัติ เราจะได้ไม่ไหลไปในอารมณ์ต่าง ๆ ก็**ฝึกที่จะแช่อยู่กับความรู้สึกทั้งตัวไปเลย** คำว่า **แช่อยู่นี้** ภาษาพระท่านเรียกว่า **วิหารธรรม** ผู้ปฏิบัติที่มีสติระดับนี้ สัมมาสมาธิตรงนี้แหละเป็นวิหารธรรม

ฐานของเวทนา ความรู้สึกทั้งตัวเป็นเครื่องอยู่ของจิต จะเป็นฐานที่ทรงพลังมาก จิตก็จะไม่ส่งออกไป มีแต่สติสัมปชัญญะ เท่านั้นที่ดูแลรักษาจิตได้ ธรรมดาจิตนี้มันรวดเร็วมาก เดี๋ยวมันก็ไหลปรุงแต่งไปเรื่อยตามธรรมชาติของจิต **มีแต่สตินี้แหละที่จะดูแลรักษาจิตได้ โดยอาศัยฐานของความรู้สึกทั้งตัวพัฒนาขึ้นมา**

แล้วเมื่อผู้ปฏิบัติพัฒนาสติสัมปชัญญะเข้าสู่สภาวะของความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เข้าสู่สภาวะของสัมมาสมาธิ พระพุทธองค์ก็**ทรงสอนความชำนาญของสมาธิ** ภาษาพระท่านเรียกว่า **วสี ความชำนาญในการเข้าสมาธิ** ในการออกจากสมาธิ ในการเพิ่มความละเอียดของสมาธิ ในการลดความละเอียดของสมาธิ ในการแช่อยู่กับสมาธิในแต่ละระดับ ตรงนี้มีความสำคัญเป็นพื้นฐานของการเดินจิตในสติปัฏฐานทั้งหมดเลย ไม่ว่าเราจะเดินจิตเข้าสู่กองฌานสมาบัติหรือพลิกมาเป็นวิปัสสนาญาณทัสสนะ ในสภาวะที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้นไปเรื่อย ๆ ก็อาศัยพื้นฐานของการเดินจิตตรงนี้ทั้งสิ้น ซึ่งความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้แหละเป็นอุปกรณ์ที่จะฝึกความชำนาญในสมาธิได้ดีที่สุด

เมื่อเราแช่อยู่กับความรู้สึกทั้งตัวอยู่เป็นปรกติ ทำอะไรก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ ให้สังเกตดูก็จะพบว่าความรู้สึกทั้งตัวนี้มันเพิ่มความเข้มข้นได้ คือสมาธิมันละเอียดขึ้น ให้สังเกตสภาวะที่เรียกว่า **ความรู้สึกตัวที่มันเพิ่มความเข้มข้นให้ดี** จากนั้นก็ปรับที่ความละเอียดของสติให้มันเพิ่มได้ด้วยตัวเอง อยากจะให้มันเพิ่มขึ้นเท่าไรก็ได้จนความรู้สึกมันเต็มทั้งตัว **เมื่อเพิ่มได้ก็ลดได้ ฝึกเพิ่มฝึกลด** ฝึกเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่าความรู้สึกทั้งตัวและถอนจิตเข้าสู่สภาวะปรกติ แล้วก็ฝึกแช่อยู่ในความรู้สึกตัวในแต่ละระดับได้ ตรงนี้เป็นพื้นฐานของการเดินจิตทั้งหมด อานิสงส์สูงมาก

ผู้ที่มีความชำนาญในสมาธินี้จะไม่ติดกับดักทางจิตในสมาธิต่าง ๆ ไม่ติดสุขในสมาธิ ไม่ติดสงบในสมาธิ ไม่ติดกลจิต มายาจิตต่าง ๆ ซึ่งเมื่อเราพัฒนาสติเข้าสู่สภาวะลำดับสูงนี้ เราอาจจะมีประสบการณ์ที่เรียกว่าเจอสภาวะความปรุงแต่งของจิตละเอียดได้ แต่ผู้ที่มีความชำนาญตรงนี้จะสามารถหลุดจากวังวนพวกนี้ได้ แล้วมีความฉลาดในการรู้การทำงานของจิต ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดจากการเดินจิต กำหนดจิตทั้งสิ้น **มีความชำนาญ มีความฉลาดในการรู้เท่าทันจิตใจตนเอง** แล้วก็จะเป็นผู้ที่จะฝึกจิต ใช้จิตในเวลาไม่นานสามารถทำธรรมวิจยะ คือการพิจารณาธรรมในแต่ละสภาวธรรมได้ คำว่า**ธรรมวิจยะในระดับสัมมาสมาธิ**เป็นการเดินจิตเข้าสู่กองสภาวธรรมในแต่ละระดับเพื่อประจักษ์สภาวธรรมตามความเป็นจริงต้องอาศัยพื้นฐานการเดินจิตตรงนี้ทั้งสิ้น มีแต่คุณประโยชน์ ฝึกไว้ฝึกแบบสบาย ๆ เดินเล่นอยู่ นั่งอยู่ เดินอยู่ ยืนอยู่ นอนอยู่ แช่อยู่กับ

ความรู้สึกทั้งตัว แล้วก็ปรับเพิ่มปรับลดเป็น ค่อย ๆ ฝึกไปเรื่อย ๆ จะเป็นประโยชน์ต่อไปเมื่อเราพัฒนาสติเข้าสู่สภาวะระดับสูงขึ้นไป



โดยเฉพาะญาติโยมที่ต้องอยู่ทางโลกนี้ ขีดความสามารถตรงนี้สำคัญมาก ๆ จะทำให้เราอยู่กับโลกได้และอยู่กับธรรมได้พร้อมกัน ที่เรียกว่า**โลกไม่ช้ำ ธรรมไม่ขุ่น** เราจะมีความสุขกับการใช้ชีวิตทางโลก ในทางกลับกัน เราก็ปฏิบัติธรรมควบคู่กันไปได้ ไม่งั้นถึงจุดหนึ่งแล้วต้องเลือก ว่าเราเลือกที่จะเดินทางโลกหรือทางธรรม มันจะเป็นทางสองแพร่ง แต่ผู้ที่มีวสี คือความชำนาญตรงนี้สามารถไปควบคู่กันไปได้เลย เกริ่นไว้คร่าว ๆ ก่อนว่าอานิสงส์มันสูงมาก

ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้แหละ**เป็นรอยต่อทั้งในภาคของสมถะฌานสมาบัติ และ วิปัสสนาญาณทัสสนะ** ถ้าเราจะพัฒนาสัมมาสมาธิให้ตั้งมั่นขึ้นไปเรื่อย ๆ ก็ให้แช่อยู่กับความรู้สึกทั้งตัวไปเรื่อย ๆ สติสัมปชัญญะ จิต ก็จะละเอียดขึ้นโดยลำดับ ฌานที่ 1 ฌานที่ 2 ฌานที่ 3 ฌานที่ 4 ชั้นสมาบัติทั้ง 8 จะเดินจิตเข้าสู่สภาวะนี้ไปเรื่อย ๆ จากความรู้สึกทั้งตัวนี้แหละ สามารถพาเข้าถึงสู่สภาวะของสมาบัติทั้ง 8 ได้ในสัมมาสมาธิ แต่ถ้าเราต้องการยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาญาณ ในระดับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นไปนี้แหละ สามารถพลิกเข้าสู่วิปัสสนาญาณทัสสนะได้

ที่พระองค์ตรัสไว้ว่า *สมาธิทุกขั้นตอนเป็นบาทฐานของวิปัสสนาญาณ* คำว่า สมาธิ ที่พระพุทธองค์ทรงพูดถึงนี้ ตั้งแต่ระดับปฐมฌานเป็นต้นไป สังเกตว่าในพระไตรปิฎกจะไม่มีคำว่า อุปปจาระ หรือ ขณิกะ จะมีแต่คำว่าสงัดจากกามและอกุศลธรรมเข้าถึงปฐมฌานเป็นต้นไป

ถ้าพูดถึงสมาธิในพระพุทธศาสนาที่เป็นพระพุทธพจน์นี้ จะเป็นสภาวะตั้งแต่ระดับปฐมฌานเป็นต้นไป และคำว่า ฌาน ในที่นี้ ต้องเป็นสัมมาสมาธิ คือทรงสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม เป็นสมาธิของพระพุทธศาสนา ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในปฐมฌานพระพุทธองค์ตรัสว่าก็มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปนามขันธ์ 5 ในระดับปฐมฌานตรงนี้มันจะเป็นขันธ์ที่ละเอียดที่เรียกว่า กายในกาย สติปัฏฐานที่พูดถึง กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม มันเป็นสภาวะของสัมมาสมาธิเป็นต้นไป กายภายใน กับ กายภายนอก เป็นคนละกายกัน ภูมิซ้อนภูมิ ภพซ้อนภพ มันเป็นคนละมิติกัน ขันธ์หยาบภายนอก กับ ขันธ์ภายใน เป็นคนละขันธ์กัน เป็นเรื่องของนามกาย เป็นสภาวะที่ละเอียดในสภาวะของสัมมาสมาธิ

ภายในสภาวะของปฐมฌาน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ พระพุทธองค์ก็ทรงสอนให้พิจารณาเป็นดุจโทษ เป็นดุจหัวฝี เป็นของน่ากลัว เป็นของไม่เที่ยง เป็นของเป็นทุกข์ ทรงพิจารณาไป 11 อย่าง จากนั้นก็ตรัสว่า ***จงน้อมจิตเข้าสู่อมตะธาตุ นั่นสงบ นั่นระงับ นั่นประณีต ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง*** ตรงนี้นี่แหละก็คืออย่างเดียวกับการเปลื้องจิต หรือสิ่งที่เรียกว่า **สติ กับ จิต แยกออกจากกัน** ในหลายพระสูตรพระองค์ก็จะใช้ว่า ***น้อมจิตเข้าสู่อมตะธาตุ*** ก็คือการถ้าเราแช่อยู่กับความรู้สึกทั้งตัว ข้างในมันจะเป็นภาคของสัมมาสมาธิ

เข้าสู่สภาวะของสัมมาญาณ

แต่ถ้าเราสามารถ**ขยายการรับรู้ออกไปคลุมทั้งตัวได้เลย** เรียกว่าทำความรู้สึกทั้งตัวให้ถูกรู้ ขยายการรับรู้ออกไป ตรงการรับรู้ตรงนี้แหละเป็นเรื่องของ **สติตัวจริง** หรือ **สภาวะรู้** ซึ่งสามารถขยายตัวออกไปได้ จะทำได้เมื่อเราพัฒนาสติความมั่นคงในระดับสัมมาสมาธิ ที่เรียกว่าสภาวะรู้ เริ่ม**ทรงตัว**

เมื่อเราสามารถแผ่การรับรู้หรือขยายการรับรู้ออกไปคลุมทั้งตัวได้ *สามารถรู้ขอบเขตของกายทั้งกาย รู้ขอบเขตของความรู้สึกทั้งตัวได้ แล้วแช่อยู่กับสภาวะนั้นไปเรื่อยๆ สิ่งที่เกิดขึ้นคือ* ***ธรรมทั้งหลายก็จะปรากฏตามความเป็นจริง เกิดการแยกธาตุแยกขันธ์เป็นของใครของมัน มิติใครมิติมัน เกิดดับของใครของมัน เกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง***

สภาวะตรงนี้แหละที่พระอัญญาโกณฑัญญะ ตอนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมจักรกัปปวัตนสูตร แสดงธรรมครั้งแรกโปรดปัญจัควัคคีย์ทั้ง 5 พระอัญญาโกณฑัญญะมีจิตตั้งมั่นฟังพระสัทธรรมแล้วเดินจิตตามได้ จึงเกิดเดินจิตเข้าสู่สภาวะของวิปัสสนาญาณทัสสนะขึ้น ธรรมทั้งหลายจึงปรากฏตามความเป็นจริง จึงเปล่งอุทานขึ้นมาว่า ***สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา*** มันคือการเข้าถึงสภาวธรรมตามความเป็นจริง



หรือแม้กระทั่งตอนที่พระสารีบุตรฟังธรรมจากพระอัสสชิครั้งแรกแล้วเกิดดวงตาเห็นธรรม แล้วเปล่งอุทานนี้ขึ้นมาก็เช่นกัน เป็นการเข้าถึงสภาวะญาณทัสสนะ ทุกสิ่งทุกอย่างจะปรากฏตามความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติที่สามารถทรงอยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมแล้วขยายการรับรู้ออกไปคลุมได้ จะประจักษ์สภาวะนี้ได้ด้วยตนเอง ถ้าสติมีความมั่นคงพอ **ทุกสิ่งทุกอย่างในข่ายของการรับรู้จะเกิดการแยกธาตุแยกขันธ์ ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของใครของมัน เกิดสภาวะที่เรียกว่า เห็นตามความเป็นจริง**

เสียงทุกอย่างที่เข้ามาจะเกิดการแยกออกไป เกิดดับของใครของมัน สภาพแวดล้อม อุณหภูมิ บรรยากาศต่าง ๆ จะเกิดการแยกเป็นของใครของมัน มิติใครมิติมัน เกิดดับของใครของมัน ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น ความคิดจะเกิดการแยกออกไปเป็นของใครของมัน เกิดดับของใครของมัน ทุกอย่างจะถูกรู้ภายใต้ข่ายของการรับรู้ ข่ายของสติทั้งสิ้น เป็นสภาวะของวิปัสสนาญาณ ก็จะเห็นจิตตามความเป็นจริงได้ สภาวะตรงนี้แหละที่มีพระสูตรหนึ่งที่พระองค์ตรัสว่า ***เมื่อรูปกระทบตา เกิดจักขุวิญญาณ เกิดการเห็น เกิดจักษุสัมผัส เกิดความรู้สึก ไม่เกิดความพอใจ ไม่พอใจ*** เรียกว่าสติมันตัดตรงนี้ สภาวะนี้ที่เรียกว่า **สักแต่ว่าเห็น** เกิดขึ้นอยู่เนือง ๆ

สัมมาทิฏฐิ **ความเห็นที่ถูกต้อง**ก็เกิดขึ้น
สัมมาสังกัปปะ **การดำริที่ถูกต้อง**ก็เกิดขึ้น
สัมมาวาจา **การพูดที่ถูกต้อง**ก็เกิดขึ้น
สัมมากัมมันตะ **การกระทำที่ถูกต้อง**ก็เกิดขึ้น
สัมมาอาชีวะ **การทำงานที่ถูกต้อง**ก็เกิดขึ้น
สัมมาวายามะ **ความเพียรที่ถูกต้อง**ก็เกิดขึ้น
สัมมาสติ ก็เกิดขึ้น สัมมาสมาธิ ก็เกิดขึ้น

ผู้ที่เข้าสู่สภาวะนี้ได้เนือง ๆ สติปัฏฐาน 4 ก็ได้เจริญแล้ว อิทธิบาท 4 ก็ได้เจริญแล้ว สัมมัปปธาน 4 ความเพียรที่ถูกต้องก็ได้เจริญแล้ว อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 อริยมรรคมีองค์ 8 ก็ชื่อ

ว่าได้เจริญแล้ว ธรรม 2 ประการคือ สมถะ และ วิปัสสนา ชื่อว่าเข้าคู่กันได้อย่างแน่นแฟ้น สภาวะของญาณทัสสนะตรงนี้ ชื่อว่าเราได้เจริญโพชฌงค์ 7 โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ องค์แห่งการตรัสรู้ทั้งหมดที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงด้วยพระปัญญาอันยิ่ง สภาวะตรงนี้ที่รูปตาเกิดจักษุ เกิดการเห็นตรงนี้ มันมีสิ่งหนึ่งเท่านั้นที่เห็นการทำงานตรงนี้ทั้งหมด ก็เรียกว่า**ข่ายการรับรู้**ตรงนี้นี่แหละที่เรียกว่า **ญาณทัสสนะ หรือ ปัญญาญาณ**

ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นไปที่จะทำให้เราเดินจิตเข้าสู่สภาวะนี้ได้ **ให้ฝึกขยายการรับรู้คลุมทั้งตัวเลย** แล้วจะเกิดสภาวะที่เรียกว่า **เห็นตามความเป็นจริง** *แต่ถ้าเรายังทำตรงนี้ไม่ได้ ก็ให้แช่อยู่กับความรู้สึกทั้งตัวไปก่อน* สติสัมปชัญญะก็จะละเอียดขึ้นโดยลำดับ ก็จะเข้าสู่กองของฌานสมาบัติ หรือสัมมาสมาธิที่ลึกซึ้งขึ้นไปเรื่อย ๆ จากความรู้สึกทั้งตัว เกิดความซาบซ่านเอิบอาบทั่วทั้งตัว จนเกิดความสุขเบาสบาย ก็ให้แช่อยู่กับความสุขเบาสบายทั่วทั้งตัวไปเรื่อย ๆ สติสัมปชัญญะก็จะละเอียดขึ้นโดยลำดับ

เมื่อละเอียดขึ้น ความรู้สึกตัวก็จะจางคลายลงไปเรื่อย ๆ แต่ความรู้สึกของจิตใจกลับเด่นชัดขึ้นโดยลำดับ ผู้ปฏิบัติที่พัฒนาสติมาถึงระดับนี้ *ลมหายใจก็จะละเอียดมากจนหายไป* ถ้าอาศัยคำกำหนดบริกรรมต่าง ๆ มาด้วย ก็จะหลุดออกไปทั้งหมด **ความรู้สึกของร่างกายก็จะจางคลายลงไปเรื่อย ๆ แต่ความรู้สึกของจิตใจจะเด่นชัดขึ้นโดยลำดับ สติจะวางจากฐานของเวทนานุปัสสนา**

เข้าสู่ฐานของจิตตานุปัสสนา *รู้จิต รู้การทำงานของจิต* ผู้ปฏิบัติที่พัฒนาสติมีความละเอียดระดับนี้ สติจะมีความละเอียดลึกซึ้งมาก จะมีความละเอียดในระดับของวาระจิต สามารถเห็นจิตเกิดดับได้ในระดับวาระจิต ในระดับชั้นความรู้สึกตัว ถ้าพลิกมาเห็นจิตได้ แต่ยังไม่สามารถเห็นจิตเกิดดับได้ เพราะสติยังมีความละเอียดไม่พอ

แต่ถ้าพัฒนาสติมาถึงระดับตรงนี้ *โปร่งโล่งเบาสบายมาก ๆ สติจะมีความละเอียดในระดับของวาระจิต และกำลังของสติตรงนี้จะสูงขึ้นมาก จะมีความตื่นรู้ขึ้นมาก* **สติกับจิตก็จะเกิดการแยกตัวออกจากกัน** ก็จะเริ่มเกิดสิ่งที่เรียกว่า เห็นตามความเป็นจริง จะเหมือนการแยกออกจากกัน ตรงนี้ก็จะเริ่มเห็นจิตเกิดดับตามความเป็นจริงได้ จิตมันจะเกิดดับต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

เวลาจิตที่มันดับมันจะเกิดความจ้าขึ้นมา ๆ ความจ้าที่มันสว่างไสวตรงนั้นนั่นแหละ มันเป็นความสว่างไสวที่เปล่งออกมาจากมิติสุดท้ายเหมือนกัน *ผู้ปฏิบัติที่เห็นจิตเกิดดับ ดับแล้วก็จ้า ดับแล้วก็จ้าขึ้นมา จะรู้สึกมีความสุขมาก* เห็นจิตเกิดดับ ๆ ถ้าเราไม่พัฒนาสติมีความละเอียดในระดับนี้ จะไม่สามารถเห็นการทำงานตรงนี้ได้เลย หรือเวลาจิตที่มันส่งออกไปก็จะเห็นการทำงานที่จิตมันส่งออกไป จิตมันบังสติอยู่ จิตมันก็ส่งออกไป จิตมันบังสภาวะรู้อยู่ มันส่งออกไป จิตมันส่งออกไป แต่อารมณ์กลับเกิดขึ้นข้างใน

เพราะฉะนั้น**จิตกับอารมณ์เป็นคนละสิ่งกัน** อารมณ์ตรงนี้ที่เรียกว่า*ธัมมารมณ์ มันจะผุดจากใต้ลิ้นปี่ขึ้นมา* แล้วก็ออกไป

ข้างนอกเหมือนกัน กิเลสทั้งหมดเกิดจากตรงนี้ทั้งสิ้น เป็นกระแสพลังงานที่ผุดขึ้นมา ๆ ที่เราเรียนอภิธรรมกันที่ว่าจิตเกิดขึ้นที่หทัยวัตถุ ที่จริงแล้วตรงนี้มันเป็นเรื่องของธัมมารมณ์ มันจะผุดจากใต้ลิ้นปี่ขึ้นมา แล้วก็ออก ถ้าเราพัฒนาสติได้ละเอียดพอ เราจะเห็นการทำงานตรงนี้ได้

*ฉะนั้น**จิตที่มันบังสติ**เป็นอีกสิ่งหนึ่ง **ธัมมารมณ์ที่เกิดจากใต้ลิ้นปี่**ก็จะเป็นอีกสิ่งหนึ่ง แต่เราจะเรียกว่า จิตตสังขารก็ได้ มันจะปรุงแล้วก็ผุดขึ้นมา กิเลสทั้งหมดจะเกิดจากตรงนี้ทั้งสิ้น ทั้งภายในและภายนอก มาจากสัญญา สังขารก็จะผุดจากตรงนี้ทั้งสิ้น*

เวลาฝึกเรื่องญาณต่าง ๆ ก็ใช้ตรงนี้แหละเป็นการฝึก แล้วไม่ได้มาจากเฉพาะตนเท่านั้น *เวลาที่ข่ายการรับรู้ออกไปคลุม มันจะเกิดการรับรู้จากจิตของคนข้างนอกส่งมาด้วย* มันก็จะผุดจากตรงนี้ บางทีถ้าเราปฏิบัติเข้าถึงความโปร่งโล่งมาก ๆ แล้วนี้ เราอาจจะเจอประสบการณ์หนึ่ง เช่นว่า เราโปร่งโล่ง มีสติสัมปชัญญะดี ๆ แต่*ทำไมอยู่ดี ๆ เรารู้สึกโกรธขึ้นมาไม่มีปี่ไม่มีขลุ่ย บางทีก็หงุดหงิดขึ้นมาไม่มีปี่ไม่มีขลุ่ย* เกิดอารมณ์ขึ้นมาแบบไม่มีปี่ไม่มีขลุ่ย ถ้าเรามีความละเอียดในระดับนี้ เราจะเช็กได้เลยว่าหลายครั้งมันไม่ใช่เกิดจากตัวเราเอง มันเป็นการไปรับอารมณ์ของคนอื่นขึ้นมา เพราะว่าสติที่มีความละเอียดในระดับนี้ จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า อายตนะใจมันเปิดขึ้นมา ที่เรียกว่า*เซ้นส์มันเปิด* จิตของปุถุชนต่างคนต่างส่ง ต่างคนต่างปรุง แต่จิตของผู้มีสติมั่นคงมีจิตตั้งมั่น มันจะเปิดกว้างรับรู้ออกไป

ถ้าเราปฏิบัติตรงนี้ เวลาที่เราอยู่กับคนมาก ๆ เราจะไปรับอารมณ์คนอื่นได้ง่าย

บางทีเราโปร่งโล่งเบาดี ๆ แต่อยู่ ๆ ทำไมมันมีอารมณ์หงุดหงิดขึ้นมาเอง มันชอบ มันชัง มันคิด มันฟุ้ง ทั้ง ๆ ที่เราก็มีสติโปร่งโล่งดี ๆ ให้เข้าใจไว้อย่างหนึ่งว่าบางทีมันไม่ใช่อารมณ์ของเราหรอก มันไปรับอารมณ์ของคนอื่นเข้า ตรงนี้แหละ วสี หรือ **ความชำนาญ เป็นคำตอบ ถ้าเราไม่ต้องการไปรับอารมณ์คนอื่นทำไงก็ลดความละเอียดของสติลง กลับมาชั้นของความรู้สึกตัว มันจะปิดการรับรู้ตรงนี้ออกไป** เวลาปฏิบัติส่วนตัวก็ค่อยเข้าสู่สภาวะที่โปร่งโล่งเบาละเอียด ก็จะไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้าเราทรงโปร่งโล่งมาก ๆ ดี ๆ ไปอยู่ในที่ชุมชน ใหม่ ๆ มันก็ดีอยู่หรอกโปร่งโล่งเบา แต่พอปฏิบัติไปชักขาดทุนแล้ว เริ่มหงุดหงิดบ้าง ฟุ้งซ่านบ้าง ไม่ใช่จากตัวเราเองหรอก ไปรับอารมณ์คนรอบข้างมา แล้วคิดดูคนรอบข้างที่เขาไม่ได้ฝึก วัน ๆ เขาคิดอะไรกันบ้าง มีแต่ความคิดความเครียด มันจะไปรับอารมณ์คนอื่นมา ปฏิบัติไปมันจะเริ่มขาดทุน เพราะฉะนั้นวสีเป็นคำตอบ

สมัยพุทธกาลไม่มีปัญหาเพราะว่าท่านปลีกตัวหลีกเร้นปฏิบัติตามป่าตามเขา แต่ว่าปัจจุบันชาวเมืองเราปฏิบัติขึ้น ก็ควรที่จะมีความรู้ความเข้าใจในการฝึกตนนี้เป็น ที่เรียกว่าเซ้นส์เปิดอายตนะมันเปิด เพราะว่าสภาวะตรงนี้เมื่อเราพ้นจากความคิดปรุงแต่ง มันเป็นธรรมชาติของจิตที่มันรับรู้อยู่แล้ว

แต่ถ้าเรามีความชำนาญในการปรับความละเอียดของสติเป็น เพียงแค่เราลงกลับมาชั้นความรู้สึกตัวนี้ มันก็จะตัดการรับรู้พวกนี้ออกไป แล้วก็จะใช้ชีวิตได้ตามปรกติเลย

ยิ่งเราพัฒนาสติขึ้นมาโปร่งโล่งมาก ๆ ***เวลามันโปร่งโล่งมาก ๆ เหมือนสมองมันหายไป มันคิดปรุงแต่งไม่ออกเลย****เพราะ****สติมันละเอียดมาก*** *มันตัดจิตการปรุงแต่งทั้งหมดเลย มีแต่โปร่งโล่งเบา มีความสุขดี แต่ถ้าเราต้องคิดทำงาน ต้องสื่อสารกับผู้คน ทำยังไง มันคิดไม่ออก ปรุงไม่ออก ทำไง ก็ต้อง****ปรับมาอยู่ที่ชั้นความรู้สึกตัวเป็น*** *มาอยู่ที่ชั้นความรู้สึกตัวเบา ๆ เราก็จะคิดปรุงแต่งสื่อสารเรื่องงานได้ตามปรกติ เพราะฉะนั้น* ***วสีความชำนาญในสมาธิตรงนี้เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญมาก*** *ที่ทำให้เราใช้ชีวิตอยู่กับโลกได้อย่างเป็นสุข* ***โลกไม่ช้ำ ธรรมไม่ขุ่น*** *ต้องมาฝึกตรงนี้กัน*

แล้วเราจะพร้อมเข้าสู่สภาวะสูงได้ด้วย ในทางกลับกันเราก็ใช้ชีวิตอยู่กับโลก อยู่กับหน้าที่การงานได้ตามปรกติเลย อาศัยพื้นฐานตรงนี้ทั้งสิ้น ถ้าไม่สำคัญ พระพุทธเจ้าทรงไม่สอนหรอก พอเข้าสู่สภาวะสัมมาสมาธิ พระพุทธองค์ทรงสอนเลย ความชำนาญในสมาธิ

พระองค์ตรัสว่า **ผู้ที่มีความชำนาญในสมาธินี้ จะเป็นนายสมาธิ** น้อยคนที่พัฒนาสติเข้าถึงสภาวะของสัมมาสมาธิ แต่ในหมู่ที่ฝึกได้ถึงแล้วนี้ ส่วนใหญ่แล้วเป็นทาสของสมาธิ คอนโทรลสมาธิไม่ได้ น้อยคนที่จะมีความชำนาญตรงนี้ได้ เหมือนโยมมีรถแรง รถแรง-เร็ว มันดีใช่ไหม แต่ถ้าโยมคอนโทรลมันไม่ได้ เป็นไง มันก็

เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้ ยิ่งเราเข้าสู่สภาวะลึกซึ้งสูง ๆ ขึ้นไป เราจะเริ่มมีอุปสรรคในการใช้ชีวิต บางทีขับรถไปจิตมันรวบวุ้บเข้าข้างในลึก ตัดการรับรู้ภายนอก เป็นไงโยม อันตราย แต่ถ้าเราคอนโทรลความรู้สึกตัวเป็นก็ไม่มีปัญหาอะไร

เพราะฉะนั้นผู้ที่เข้าสมาธิสูง ๆ นี้ หนึ่ง เขาจะไม่ค่อยขับรถ ไม่ค่อยยกของหนัก เพราะว่าถ้าเขาคอนโทรลไม่เป็น มันก็จะเป็นอย่างนี้แหละ นั่นคือสมาธิเป็นนาย แต่ถ้าเราเป็นนายสมาธิคืออะไร เหมือนพ่อครัวมีความฉลาดในการปรุงอาหาร สมาธิหรือฌานก็เหมือนอาหาร ปรุงให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้น ๆ ปรุงให้เหมาะสมกับผู้ทานนั้น ๆ ถ้าเราปรับความละเอียดของสติเป็นให้เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ เราก็จะใช้ให้เหมาะสมกับช่วงชีวิตหรือสถานการณ์นั้น ๆ ของเราได้

ฉะนั้นเมื่อเราอยู่กับความรู้สึกตัวเป็น ก็ควรที่จะฝึกความชำนาญตรงนี้ไว้ ฝึกเข้าฝึกออก ฝึกเพิ่มฝึกลด ฝึกเรื่อย ๆ สนุก ๆ เดินเล่นทำอะไรเล่น ก็ฝึกรู้ทั้งตัว ถอนออกสู่สภาวะปรกติแล้วก็เข้าสู่สภาวะรู้ทั้งตัวใหม่ ฝึกเพิ่มฝึกลด ฝึกแช่อยู่ในแต่ละระดับไปเรื่อยๆ ตรงนี้ยิ่งฝึกมีแต่ประโยชน์ คุณประโยชน์มาก ยังไม่เห็นโทษเลย คุณประโยชน์มาก แล้วเราจะมีความฉลาดในการรู้การทำงานของจิต ทุกอย่างเกิดจากการกำหนดของจิตทั้งนั้น แล้วเราจะไปต่อสภาวะระดับสูงได้ ในทางกลับกันเราก็อยู่กับโลกได้ตามปรกติ

เข้าสู่สภาวะของสัมมาวิมุตติ

*เมื่อเราพัฒนาสติมีความละเอียดตรงนี้ เราจะเริ่ม**เห็นจิตเกิดดับ ๆ จากนั้นก็ปล่อยให้จิตมันดับแล้วดับไปเลย** เมื่อจิตมันดับไปเลย ไม่เกิดขึ้น จะเข้าสู่สภาวะนี้ต้องเกิดจาก**การปล่อยวางอย่างหมดจด ไม่เอาอะไรเลย** ปล่อยวาง จิตก็จะดับไปเลย พอจิตมันดับไปเลยนั่นแหละ มันจะ**เหลือแต่สภาวะรู้ของจริงที่บริสุทธิ์อยู่** นั่นแหละเนื้อของอมตะธรรม เนื้อของอสังขตธรรมล้วน ๆ ที่เรียกว่า **นิโรธ ความดับ***

ถ้าเป็นนิโรธแบบปิดนี้ มันก็จะตัดขันธ์ข้างนอกหมดเลย เหลือแต่สภาวะรู้ที่เป็นเนื้อเดียวกับธรรมชาติ ถ้าอยู่กับมันได้ทรงตัวพอ ก็จะรู้มันเป็นเนื้อเดียวกันกับเนื้ออวกาศดั้งเดิม เป็นเนื้อของธรรมชาติ ทุกสรรพสิ่งรูปนามขันธ์ 5 เกิดขึ้นจากเนื้อธรรมชาติตรงนี้ทั้งสิ้น ที่เกิดจากความว่าง แต่จริง ๆ แล้วมันยังว่างไม่จริง มันยังมีอุปธิเหลืออยู่ แต่ว่าเนื้อนี้แหละมันจะเป็น**แค่สภาวะรู้ล้วน ๆ ไร้ตัวตนไร้ขอบเขต เป็นรู้ที่เป็นเนื้อเดียวกับธรรมชาติ แล้วก็เป็นความว่างที่บริสุทธิ์**

ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงสภาวะที่อวิชชาตรงนี้มันดับไปแล้ว จะพบกับความสุขที่ลึกซึ้งที่สุด ไม่มีในโลกทั้ง 3 ฌานสมาบัติว่ามีความสุขมากแล้ว **แต่สุขตรงที่พ้นจากสังขารปรุงแต่งตรงนี้ มันสุขลึกล้ำกว่านั้น** ที่พระองค์ตรัสว่า ***สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ความสงบแห่งสังขารทั้งปวงเป็นสุข พระนิพพานเป็นความสุขอย่างยิ่ง***

เวลาดับมันต้องดับที่เหตุ ก็คืออวิชชา เวลาจิตที่มันดับ นั่นแหละปฏิจจสมุปบาทมันจะดับ แล้วมันจะเหลือแต่สภาวะรู้ของจริง ที่เป็นธรรมธาตุ เป็นอสังขตธรรม เป็นธาตุรู้ที่บริสุทธิ์

เพราะฉะนั้น**ธาตุรู้ กับ วิญญาณขันธ์เป็นคนละสิ่งกัน** อวิชชาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาในภายหลัง สภาวะของนิโรธตรงนี้แหละ มันคือสภาวะของธรรมชาติแท้ดั้งเดิม ก่อนที่ทุกสรรพสิ่งจะเกิดขึ้น ก่อนที่บิ๊กแบงธรรมชาติต่าง ๆ จะเกิดขึ้น มันเรื่องเกี่ยวกันหมด ธรรมชาติข้างในและธรรมชาติข้างนอก เป็นของธรรมชาติ

พระพุทธเจ้าตรัสรู้ความจริงของธรรมชาติ ทำไมพระองค์ตรัสรู้ แล้วทรงบอกไว้ตั้งสองพันกว่าปีที่แล้ว ในพระสูตรมีหมดคำว่าโลกธาตุขนาดเล็ก ขนาดกลาง ขนาดใหญ่ พระองค์ตรัสรู้สติปัฏฐานสามารถ เราเรียนรู้ธรรมชาติพวกนี้ได้ทั้งหมด ถ้าเราพัฒนาสติมีความละเอียดเพียงพอ สตินี้มันจะละเอียดลงไปเรื่อย ๆ มันจะเห็นสภาวะที่ละเอียดลงไปเรื่อย ๆ เหมือนฟิสิกส์สมัยนี้ ฟิสิกส์ควอนตัมที่เขาสร้างอุปกรณ์ส่องลงไประดับอนุภาคระดับอิเล็กตรอน โปรตอน ระดับควาร์ก หรือแม้กระทั่งปัจจุบันเขาพยายามหามูลเหตุของการก่อกำเนิดของบิ๊กแบงขึ้นมา ที่เรียกว่าอนุภาคของพระพุทธเจ้า สติที่พัฒนาถึงขีดสุดจะเข้าเห็นสภาวะพวกนี้ได้ ทิ้งไว้คร่าว ๆ คำว่าอุปธิ นั่นแหละอนุภาคที่เป็นมูลเหตุของสรรพสัตว์ทั้งหมด *ผู้ที่ปฏิบัติอยู่ในเนื้อของนิโรธได้ทรงตัวละเอียดพอ อยู่กับสภาวะรู้ได้ละเอียดพอ จะเห็นปฐมเหตุตรงนี้ได้* ปฐมเหตุที่ทำให้อวิชชาก่อกำเนิดขึ้นมา

มันจะเป็นสภาวะที่เข้ามาบดบังสภาวะรู้ของจริง จากนั้นมันจะเกิดพัฒนาไปตามกระแสของปฏิจสมุปบาท มีสิ่งเดียวที่เห็นกระแสตรงนี้ได้ ก็คือสภาวะรู้ของจริง ภาษาพระท่านเรียกว่า *วิชชา หรือญาณทัสสนะ ก็แล้วแต่จะเรียก ปัญญาญาณ* ก็ได้ มันคือสิ่งเดียวนี้

สภาวะตรงนี้มีอยู่แล้วทุกคน แต่ถูกอวิชชาเข้าบดบัง การเจริญสติปัฏฐานก็เพื่อพัฒนาสภาวะตรงนี้ขึ้นมา *สภาวะรู้ตรงนี้ไม่ได้เกิดจากการตั้งเอา มันเป็นสภาวะที่มันมีอยู่แล้ว แต่มันถูกความหลงบดบังอยู่* การปฏิบัติความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็เพื่อคลายจากความหลงตรงนี้ จนสภาวะของจริงปรากฏขึ้นมาเอง การตั้งรู้ ซ้อนรู้ มันเป็นเรื่องของจิตหรือวิญญาณขันธ์ ไอ้นั่นตัวรู้หลงที่มันมาบังรู้ของจริง เพราะฉะนั้นจะเข้าถึงรู้ของจริงจะต้องเกิดจากการปล่อยวางจนจิตมันดับไป มันจะเหลือแต่ของจริงล้วน ๆ ที่พระองค์ตรัสว่า ***จิตนี้ประภัสสรผ่องใสมาแต่เดิม แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสจรมา ประดุจพระจันทร์ในวันเพ็ญ งามกระจ่างกลางท้องฟ้า ถูกเมฆหมอกเข้าบดบัง พระจันทร์จึงอับแสง***

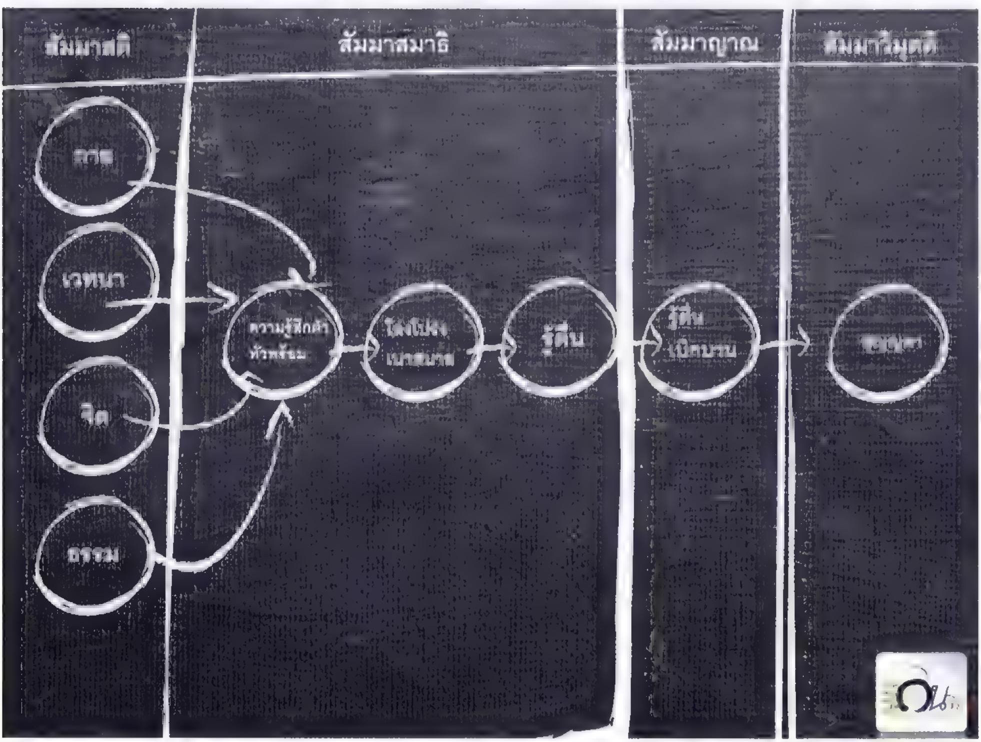
เดิมมันเป็นสภาวะรู้ล้วน ๆ ที่บริสุทธิ์ แต่เพราะความไม่รู้ไม่เข้าใจในพระสัทธรรม จึงเกิดการรวมตัวของอุปธิเข้าบดบัง สิ่งนั้นแหละประดุจเมฆหมอกเข้าบดบัง อวิชชาก่อกำเนิดจากตรงนั้น จากนั้นก็หลงวกวนอยู่ในวัฏฏะ ที่เรียกว่าหลงวังวนอยู่ในความเป็นจริงทั้งสิ้น ทุกอย่างมันเป็นเรื่องของความหลง

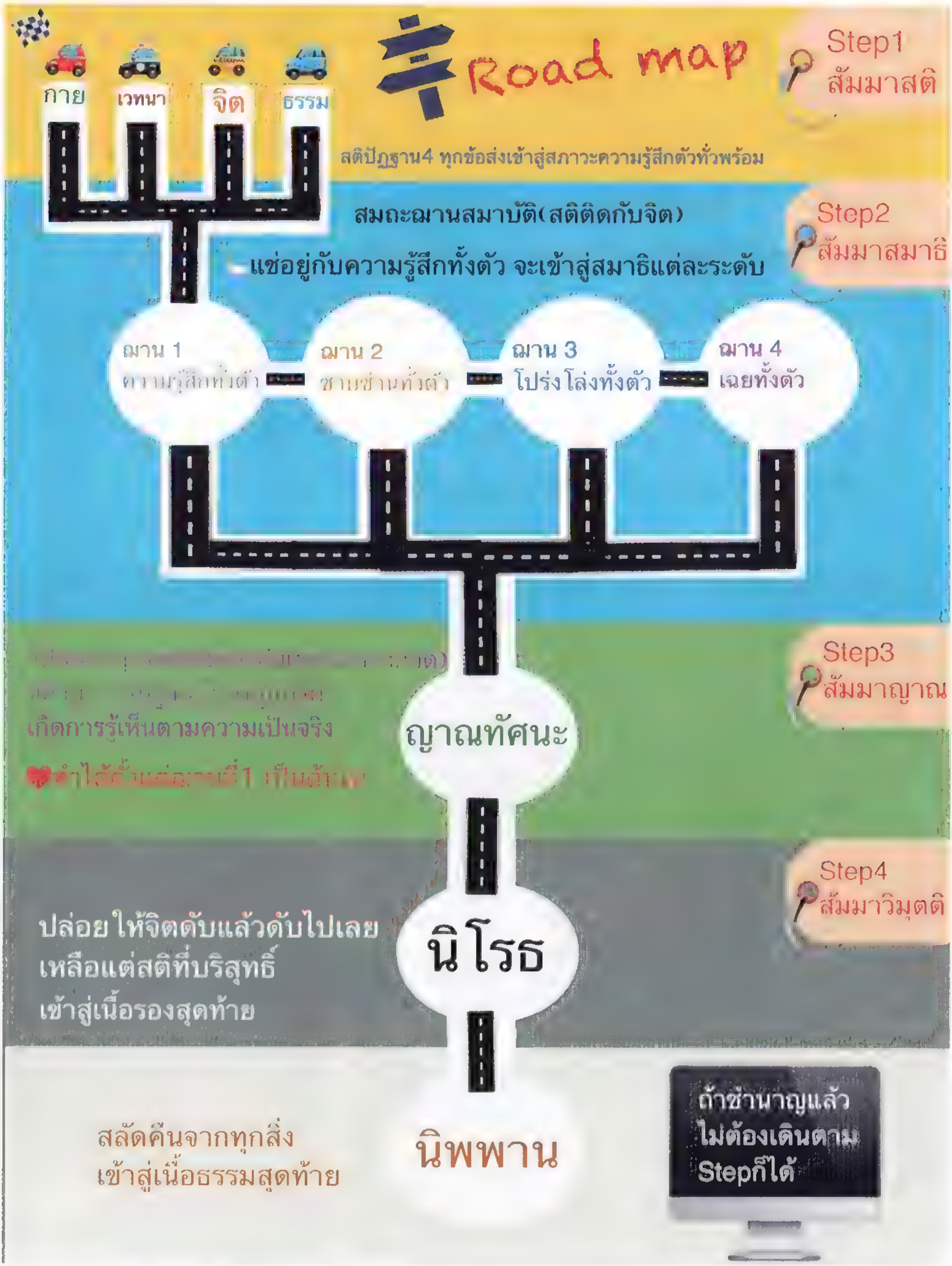
สติปัฏฐาน 4 ทางสายเดียวที่จะพ้นจากทุกข์ได้ ก็คือการออกจากวังวนตรงนี้ เพราะฉะนั้น**สติในที่นี้ ก็คือสติตัวจริง** ก็คือการเข้าถึงสภาวะรู้ตรงนี้ **โดยอาศัยฐานทั้ง 4 ฐานกายทั้งกาย ฐานความรู้สึกทั้งตัว ฐานของจิต ฐานของความรู้สึกจิต ปลุกสภาวะธาตุรู้ขึ้นมา**

แล้วที่สุดของสติปัฏฐานก็คืออะไร ***วางจากฐานทั้งหมดเหลือแต่สภาวะรู้ล้วน ๆ ที่เรียกว่า สติที่บริสุทธิ์*** *นั่นคือสภาวะที่เรียกว่า* ***ที่สุดแห่งทุกข์***



และเมื่อนิสสัคคะ ปฏินิสสัคคะ คือสลัดคืนอย่างหมดจด สลัดคืนสู่ธรรมชาติ ปล่อยวางอย่างหมดจด จะเข้าถึงเนื้อธรรมสุดท้ายที่อุปธิไม่มี เนื้อธรรมสุดท้ายนี้แหละ เนื้อนิโรธเป็นเนื้อรองสุดท้าย ยังมีอุปธิอยู่ อวิชชายังก่อกำเนิดขึ้นมาได้อยู่ ถ้าเราไม่รู้แจ้งในพระสัทธรรม จิตดับไปแล้ว อวิชชาดับไปแล้ว ก็กำเนิดขึ้นมาได้อยู่ แต่ในเนื้อธรรมสุดท้ายเป็นเนื้อที่ความบริสุทธิ์ล้วนๆ ไม่มีอุปธิเหลืออยู่เลย อวิชชาเกิดขึ้นมาไม่ได้ นั่นแหละสภาวะที่สุดแห่งทุกข์ของจริง ซึ่งเนื้อธรรมนี้ก็ประตูของมันอยู่ในตัวของท่านเอง การปฏิบัติสติปัฏฐานก็จะทวนกระแสเข้าสู่สภาวะตรงนี้




Road map
กาย
เวทนา
จิต
ธรรม
Step1
สัมมาสติ
สติปัฏฐาน4 ทุกข้อส่งเข้าสู่สภาวะความรู้สึกตัวทั่วพร้อม
สมถะฌานสมาบัติ(สติติดกับจิต)
Step2
สัมมาสมาธิ
แช่อยู่กับความรู้สึกทั้งตัว จะเข้าสู่สมาธิแต่ละระดับ
ฌาน 1
ความรู้สึกทั่วตัว
ฌาน 2
ซาบซ่านทั่วตัว
ฌาน 3
โปร่งโล่งทั้งตัว
ฌาน 4
เฉยทั้งตัว
Step3
สัมมาญาณ
เกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง
ญาณทัศนะ
Step4
สัมมาวิมุตติ
ปล่อยให้จิตดับแล้วดับไปเลย
เหลือแต่สติที่บริสุทธิ์
เข้าสู่เนื้อรองสุดท้าย
นิโรธ
สลัดคืนจากทุกสิ่ง
เข้าสู่เนื้อธรรมสุดท้าย
นิพพาน
ถ้าชำนาญแล้ว
ไม่ต้องเดินตาม
Stepก็ได้



อานาปานสติ 16 ขั้น

พระพุทธองค์ตรัสว่า... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเอกอย่างหนึ่ง ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถชำระบาปและอกุศลธรรมให้หมดสิ้นไปได้ ธรรมอันเอกนี้คืออะไรเล่า คืออานาปานสติ

อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไร มีผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถชำระบาปและอกุศลธรรมให้หมดสิ้นไปได้ คือภิกษุในพระธรรมวินัยนี้



ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

หายใจเข้ายาวก็รู้ หายใจออกยาวก็รู้

หายใจเข้าสั้นก็รู้ หายใจออกสั้นก็รู้

รู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า รู้กองลมทั้งปวงหายใจออก

สำเหนียกว่าทำกายสังขารให้ระงับหายใจเข้า สำเหนียกว่าทำกายสังขารให้ระงับหายใจออก



สำเหนียกว่ารู้ปีติหายใจเข้า หายใจว่ารู้ปีติหายใจออก

สำเหนียกว่ารู้สุขหายใจเข้า สำเหนียกว่ารู้สุขหายใจออก

สำเหนียกว่ารู้จิตตสังขารหายใจเข้า สำเหนียกว่ารู้จิตตสังขารหายใจออก

สำเหนียกว่าทำจิตตสังขารให้ระงับหายใจเข้า สำเหนียกว่าทำจิตตสังขารให้ระงับหายใจออก



สำเหนียกว่ารู้จิตหายใจเข้า สำเหนียกว่ารู้จิตหายใจออก

สำเหนียกว่ารู้จิตที่ปราโมทย์ยิ่งหายใจเข้า สำเหนียกว่ารู้จิตที่ปราโมทย์ยิ่งหายใจออก

สำเหนียกว่ายังจิตให้ตั้งมั่นหายใจเข้า สำเหนียกว่ายังจิตให้ตั้งมั่นหายใจออก

สำเหนียกว่าเปลื้องจิตหายใจเข้า สำเหนียกว่าเปลื้องจิตหายใจออก



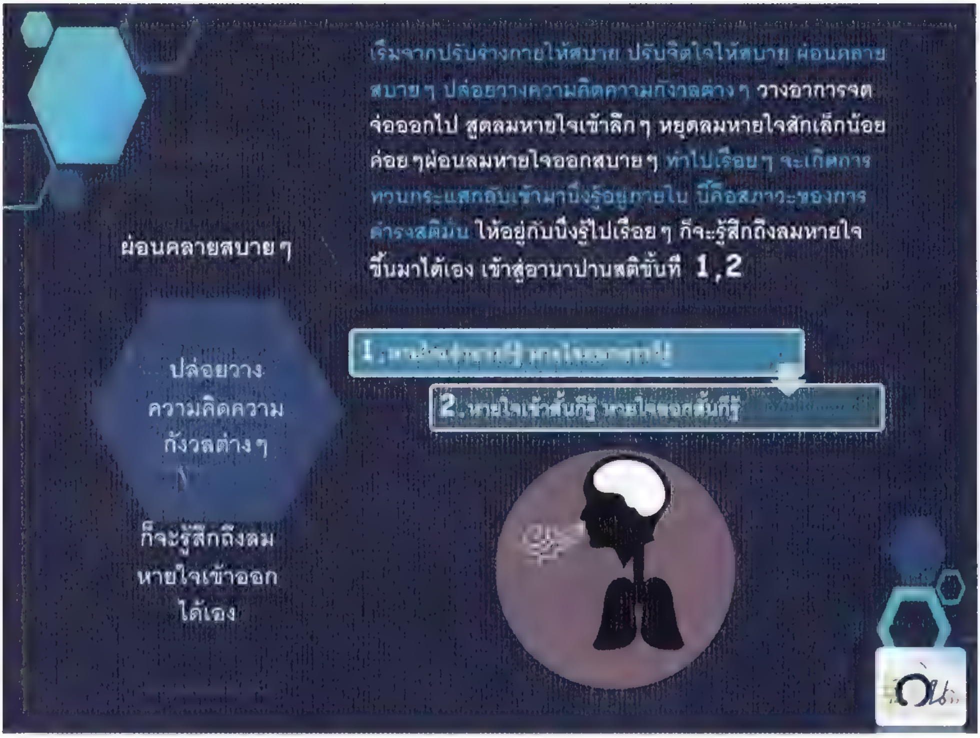
สำเหนียกว่าเห็นความไม่เที่ยงหายใจเข้า สำเหนียกว่าเห็นความไม่เที่ยงหายใจออก

สำเหนียกว่าเห็นความคลายความกำหนัดหายใจเข้า สำเหนียกว่าเห็นความคลายความกำหนัดหายออก

สำเหนียกว่าเห็นความดับหายใจเข้า สำเหนียกว่าเห็นความดับหายใจออก

สำเหนียกว่าเห็นความสลัดคืนหายใจเข้า สำเหนียกว่าเห็นความสลัดคืนหายใจออก

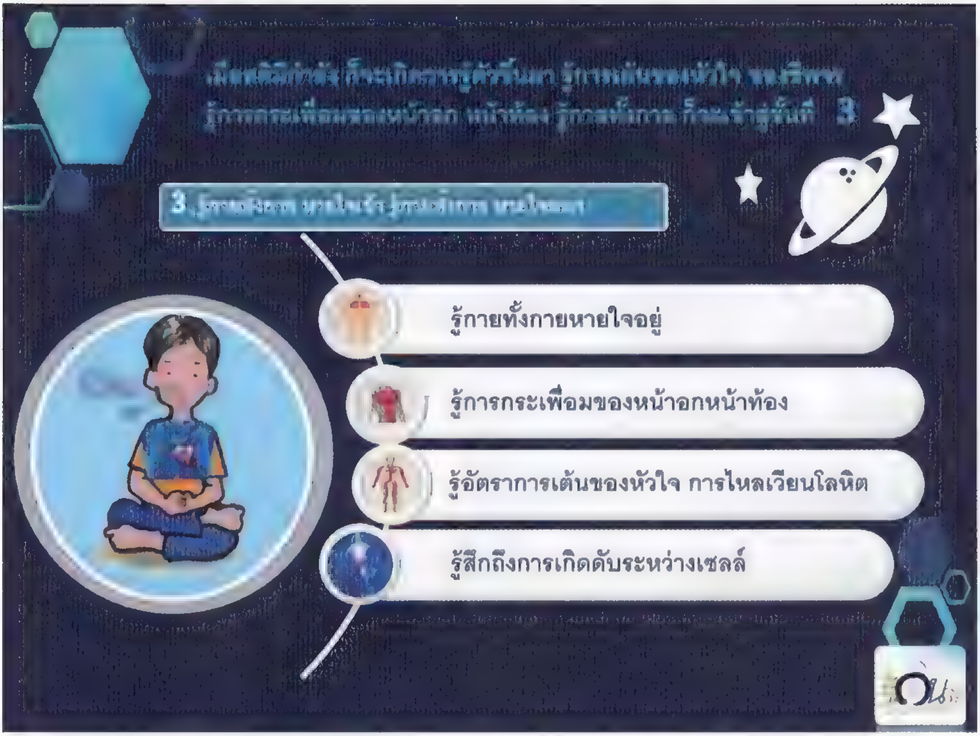
อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ มีผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถชำระบาปและอกุศลธรรมให้หมดสิ้นไปได้



อานาปานสติขั้นที่ 1 - 4
(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

การปฏิบัติก็คือ ให้เริ่มจากผ่อนคลายสบาย ๆ ปล่อยวางความคิดกังวลต่าง ๆ ผ่อนคลายให้สบาย ก็จะรู้สึกถึงลมหายใจขึ้นมาได้เอง หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ รู้สึกถึงการหายใจได้เอง ปล่อยให้การหายใจดำเนินไปตามธรรมชาติ เพียงแค่เราตั้งสติระลึกรู้อยู่เสมอ ๆ ที่เรียกว่าตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น

เมื่อสามารถดำรงสติมั่น รู้ธรรมเฉพาะหน้าได้ ก็จะรู้ถึงลมหายใจเข้าออก ไม่ว่าจะเป็นลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เข้ายาว



ออกยาว เข้าสั้นออกสั้น ลมหยาบลมละเอียด ก็จะรู้ขึ้นมาได้เอง จากการดำรงสติมั่น

เมื่อสามารถรู้ลมหายใจได้เรื่อย ๆ หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ สติก็จะมีความตั้งมั่นขึ้น จิตก็จะนิ่งขึ้น สงบขึ้น ก็จะเกิดสภาวะที่เรียกว่ารู้ทั้งตัวขึ้นมา รู้กายทั้งกาย รู้ทั้งกองลมหายใจ และก็รู้ทั้งตัวขึ้นมา เมื่อมีสติมีความมั่นคงขึ้น รู้กายทั้งกายที่กำลังนั่งอยู่ รู้ทั้งตัว

ถ้าเราทำให้สบายด้วยความผ่อนคลาย สภาวะรู้ทั้งตัวจะเกิดขึ้นมาได้เองโดยธรรมชาติ รู้ทั้งตัว รู้กายทั้งกาย รวมถึงลมหายใจก็จะถูกรู้ขึ้นมาได้เองโดยความเป็นธรรมชาติ ด้วยความผ่อนคลาย



เมื่อทำไปเรื่อย ๆ สติก็จะมีความมั่นคงขึ้น **กายสังขารก็จะสงบระงับลงไป สติจะวางจากฐานกาย เข้าสู่ของฐานเวทนา เหลือแต่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่** รู้สึกทั้งตัว รู้พร้อมทั้งกายทั้งใจ รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ **ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้จะเป็นสภาวะของสัมมาสมาธิ จะเกิดเมื่อมีสติมั่นคง มีจิตตั้งมั่น**

จากสัมมาสติเมื่อเราเจริญไปเรื่อย ๆ สติมีความมั่นคงขึ้น **จนสติตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ สัมมาสติส่งเข้าสู่สัมมาสมาธิ สติจะวางจากฐานกาย เข้าสู่ฐานของเวทนานุปัสสนา เข้าสู่สภาวะของขั้นสัมมาสมาธิ ก็จะเกิดสภาวะที่เรียกว่ารู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา**



อานาปานสติขั้นที่ 5 - 8
(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

สภาวะของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้ ก็จะเกิดปีติขึ้นมา ขนลุกทั้งตัวบ้าง ตัวโยกโคลงทั้งตัวบ้าง ปฏิบัติไปตัวโยกโคลงบ้าง ควงไปข้างหน้า ควงไปข้างหลัง หมุนควงบ้าง อาการภายในมันควง แต่ผู้ปฏิบัติจะพบว่าใจเรามันนิ่งขึ้น ตั้งมั่นขึ้น มันเป็นสภาวะของปีติ บางทีก็เกิดอาการเหมือนตัวลอยบ้าง ตัวเบาบ้าง ตัวหนักบ้าง บางก็เกิดความรู้สึกเหมือนขยายตัวออกไปตัวใหญ่บ้าง หดตัวเหลือตัวเล็กบ้าง บางทีก็เกิดกระแสความร้อนทั้งตัวบ้าง

เกิดกระแสความเย็นบ้าง บางทีก็เกิดสภาวะแข็งเป็นหินทั้งตัวบ้าง ก็เป็นสภาวะของปีติ ของความรู้สึกตัว



ผู้ปฏิบัติที่พัฒนาสติมาถึงขั้นนี้ ลมหายใจจะสงบระงับลงไปโดยลำดับ **แต่ความรู้สึกทั้งตัวจะเด่นชัดขึ้นมาแทน เรียกว่ามีลมหายใจเป็นพี่เลี้ยง ความรู้สึกตัวเป็นลักษณะเด่น ก็จะหลุดจากสมมติบัญญัติโลกของความคิดปรุงแต่ง เหลือแต่ปรมัตถธรรมที่เรียกว่าความรู้สึกล้วน ๆ อยู่** สภาวะของความรู้สึกตัวนี้จะเป็นความรู้สึกของร่างกายทั้งตัว ก็ให้แช่อยู่กับความรู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ เหมือนว่าเราแช่อยู่ในน้ำที่เย็นชุ่มฉ่ำด้วยความผ่อนคลายสบาย ๆ

ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้ สติสัมปชัญญะจะพัฒนาได้อย่างเต็มฐานทั้งตัว ความรู้สึกมีอยู่ทั้งตัว หัว ตัว แขน ขาทั้งตัว การปฏิบัติที่ถูกต้องจะต้องส่งเข้าสู่สภาวะของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งสิ้น สติปัฏฐานสี่ทุกข้อถ้าปฏิบัติได้ถูกต้องจะส่งเข้าสู่สภาวะนี้ทั้งสิ้น

ที่ตรัสว่ามีความเพียร มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสติละความพอใจ ไม่พอใจในโลก สัมมาสมาธิเริ่มต้นที่ตรงนี้ สภาวะของความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

ซึ่งสภาวะของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้ สามารถฝึกที่จะอยู่กับสภาวะความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้โดยตรง **คือให้ฝึกที่จะรู้ทั้งตัวไปเลย นั่งอยู่ก็รู้ทั้งตัว รู้กายทั้งกายที่กำลังนั่งอยู่ จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอน ก็ฝึกรู้ทั้งตัวไปเลย สติสัมปชัญญะจะพัฒนาได้อย่างเต็มฐาน ฐานกายทั้งกาย ฐานความรู้สึกทั้งตัว เรียกว่าฐานแน่นเป็นฐานที่หนักแน่นทรงพลังมาก** ถ้าเราสามารถอยู่กับสภาวะความรู้สึกทั้งตัวได้นี้ **จะเข้าสู่สภาวะของสัมมาสมาธิโดยตรง ความตั้งมั่นที่ถูกต้อง จะข้ามชั้นภวังคจิต นิวรณ์ทั้ง 5 ไปเลย การปฏิบัติเราจะพัฒนาได้อย่างรวดเร็ว**

ส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติไปก็จะตกภวังค์ ไม่สามารถเข้าสู่สภาวะของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ กรรมฐานทุกข้อก็ส่งสู่สภาวะนี้อานาปานสติก็ส่งเข้าสู่สภาวะนี้ อิริยาบถใหญ่อิริยาบถย่อยก็ส่งเข้าสู่สภาวะนี้ ถ้าเราฝึกรู้ทั้งตัวไปเลยก็จะสามารถเข้าสู่สภาวะนี้ได้โดยตรง เข้าสู่สภาวะของสัมมาสติ สัมมาสมาธิได้โดยตรง

ความรู้ทั้งตัวนี้ ก็จะเกิดความรู้สึกชา ๆ ซ่าน ๆ ตามตัว หัว ตัวแขนขา หนึบ ๆ หยุ่น ๆ คล้ายสนามพลังทั่วทั้งตัว อาการแผ่ออก ซ่านออกทั้งตัว เมื่อเกิดสภาวะต่าง ๆ เหล่านี้ขึ้น ก็ให้ฝึกที่จะแช่อยู่กับความรู้สึกทั้งตัวไปเลย

คำว่าแช่อยู่ ภาษาพระท่านเรียกว่า วิหารธรรม คือเครื่องอยู่ของจิต ถ้าเราสามารถแช่อยู่กับความรู้สึกทั้งตัวได้ สติสัมปชัญญะจะพัฒนาได้โดยลำดับ สติจะละเอียดขึ้นโดยลำดับ จิตก็จะไม่ส่งออกไปในอารมณ์ต่าง ๆ

ฐานของความรู้สึกทั้งตัวนี้เป็นฐานที่หนักแน่นทรงพลังมาก เป็นพื้นฐานของการเดินจิตในสติปัฏฐานทั้งหมด ทั้งในภาคของสมถะ ฌานสมาบัติ และวิปัสสนาญาณทัสสนะ

เมื่อสติละเอียดขึ้นก็จะเกิดความซาบซ่าน เอิบอาบทั่วทั้งตัว **ความซาบซ่านเอิบอาบนี้ก็คือผรณาปีติ เป็นปีติตัวสุดท้าย สภาวะจะคล้าย ๆ เหมือนกระแสไฟฟ้าทั่วทั้งตัว อาการซู่ ๆ ทั้งตัว ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่าใจมีความนิ่งขึ้น ตั้งมั่นขึ้น สงบขึ้น** กับการอยู่กับสภาวะที่เรียกว่าซาบซ่านทั่วทั้งตัว ความซาบซ่านทั่วทั้งตัวนี้ **ถ้าเราอยู่กับมันเป็น เราจะรู้สึกว่าเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังของชีวิต ร่างกายจะสดชื่นขึ้น กระปรี้กระเปร่าขึ้น สุขภาพจิตก็จะดีขึ้น มีความตั้งมั่นเบิกบานขึ้นโดยลำดับ**



ที่เรียกว่าธรรมโอสถหรือธรรมปีติ ความซาบซ่านทั่วทั้งตัว เป็นพลังงาน เป็นฐานพลังงานของในร่างกายมนุษย์มีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ เมื่อเราดำรงสติมั่นเป็น จนสติตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ ขุมพลังตรงนี้ก็จะถูกปลุกขึ้นมา ก็คือปีติ เกิดความซาบซ่านทั่วทั้งตัว สติสัมปชัญญะก็จะมีความละเอียดขึ้นโดยลำดับ **ก็แช่อยู่กับความซาบซ่านทั้งตัวนี้ไปเรื่อย ๆ สบาย ๆ ด้วยความผ่อนคลาย จนกลั่นตัวมาเป็นความสุข เบาสบาย เกิดความรู้สึกเบากายเบาใจ โปร่งโล่งเบาสบายอยู่ ตัวสุขเกิดขึ้น ตัวสุขสภาวะมันก็จะเบาสบายอย่างเดียว**

ถ้าเราพัฒนาสติมาถึงความสุขเบาสบาย เราจะพบเลยที่จริงแล้วนี้ ความสุขไม่ต้องไปแสวงหาจากภายนอกที่ไหนเลย อยู่ภายในใจของเรานี้เอง เพียงแค่เราเจริญสติปัฏฐานสี่อยู่เนือง ๆ ก็จะพบกับความสุขที่แท้จริงของชีวิตได้

จะยืนจะเดินจะนั่งจะนอนจะทำอะไร ก็เหลือแต่ความสุขเบาสบาย โปร่งโล่งเบาสบายอยู่ ในสภาวะตรงนี้จะมีความซาบซ่านกับความสุขเบาสบายควบคู่กันไปด้วย ถ้าว่าโดยสมาธิก็เป็นสภาวะของฌานที่ 2 มีปีติ มีสุข ชุ่มไปด้วยปีติและสุข เอิบอาบซาบซ่านไปทั้งตัว ไม่มีส่วนใดของกายที่ไม่ถูกปีติถูกต้อง สภาวะของสัมมาสมาธิก็จะละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ เกิดความเอิบอาบซาบซ่านทั่วทั้งตัว สติสัมปชัญญะก็จะละเอียดขึ้นโดยลำดับ สภาวะตรงนี้จากรู้ปีติ รู้สุข ก็จะเริ่มเห็นสิ่งที่เรียกว่าจิตตสังขาร

จิตตสังขารสภาวะของมันจะเป็นความคิดปรุงแต่งละเอียดจะต่างจากความคิดของนิวรณ์ หรือความฟุ้งซ่าน มันจะเป็นเหมือนเสียงพูดในใจ จะปรุงออกมาดีก็ตามไม่ดีก็ตาม มันจะเหมือนเสียงพูดในใจ เหมือนเราพูดกับตัวเอง อันนี้เป็นอุปสรรคใหญ่ที่สำคัญของนักปฏิบัติ



เมื่อเราพัฒนาจิต พัฒนาสติได้สงบพอ เราจะเกิดสภาวะที่เรียกว่า**เหมือนเสียงพูดในใจ มันเป็นความคิดปรุงแต่งละเอียดภายในจิตใจ ผู้ปฏิบัติจะหลงกับสภาวะนี้ได้มาก เพราะว่ามันปรุงแต่งได้สารพัด ดีก็ตามไม่ดีก็ตาม บางทีมันปรุงไม่ดีก็ปรุงไปปรามาสบ้าง ปรามาสพระ ปรามาสโน่นปรามาสนี่บ้าง บางทีมันก็ปรุงมาเป็นข้ออรรถข้อธรรมต่าง ๆ บ้าง บางทีมันก็ปรุงไปด้านความพิเศษต่าง ๆ รู้โน่นรู้นี่บ้าง ตรงนี้มันเป็นสภาวะการทำงานของจิตตสังขาร เป็นความปรุงแต่งละเอียดของจิตใจ บางทีมันก็เหมือนพูดอยู่กับตัวเองทั้งวันทั้งคืน มันปรุงของมันไปได้**

เมื่อเราพัฒนาสติได้มีความละเอียดเพียงพอระดับหนึ่ง ก็จะพบกับสภาวะนี้ ที่เรียกว่า**เห็นจิตตสังขาร** ถ้าพลิกเป็น**ญาณทัสสนะในสภาวะนี้ จะเห็นมันปรุงออกมา พูดเป็นดวง ๆ อยู่ข้างนอก แต่ถ้ายังอยู่ในสภาวะของสัมมาสมาธิ มันก็จะเหมือนเสียงพูดในใจ ก็ให้วางมันไว้ก่อน ที่เรียกว่าช่างมันไว้ก่อน ให้อยู่กับสภาวะที่เรียกว่าความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปเรื่อย ๆ มันจะปรุงก็เรื่องของมัน แค่เห็นไม่เข้าไปเป็น ส่วนใหญ่เราก็จะอินกับมันไปเรื่อย เพราะว่ามันเริ่มจะมีคุณสมบัติพิเศษของจิตต่าง ๆ ตามมา การทำงานของมัน คือการทำงานที่เรียกว่าความปรุงแต่งออกมาเป็นเสียงพูดในใจ ที่เรียกว่า วจีจิตตสังขาร ปรุงออกมาเป็นมโนภาพ ที่เรียกว่า มโนจิตตสังขาร ถ้าละเอียดกว่านั้นมันจะเป็นเรื่องของความคอนเซ็ปต์ความเข้าใจ รู้ในระดับวาระจิต เป็นเรื่องของจิตตสังขารทั้งสิ้น ความปรุงแต่ง ก็จะเข้าสู่รู้ปีติ รู้สุข รู้จิตตสังขาร**

เมื่อเราแช่อยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปเรื่อย ๆ ความซาบซ่านก็จะเริ่มจางคลายลงไป แต่ความสุขเบาสบายนี้ ก็จะเด่นชัดขึ้นโดยลำดับ เกิดสภาวะเบาโปร่งโล่งขึ้นเรื่อย ๆ **ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่าความคิดละเอียดตรงนี้มันหายไปแล้ว ประดุจว่าสมองมันหายไป เหลือแต่ความโปร่งโล่งเบาสบาย** ถ้าผู้ปฏิบัติใช้การกำหนดบริกรรมต่าง ๆ มา เช่น กำหนดรู้พองหนอยุบหนอ เป็นต้น หรือบริกรรมพุทโธต่าง ๆ

ถ้าพัฒนาสติมีความละเอียดระดับนี้ การกำหนดบริกรรมต่าง ๆ จะหลุดออกไป เรียกว่า**สามารถวางจิตตสังขาร ความปรุงแต่งละเอียดได้ จะเหลือแต่ความรู้สึกล้วน ๆ อยู่ เหลือแต่ความโปร่งโล่งเบาสบายล้วน ๆ อยู่** ที่ท่านเรียกว่าทำจิตตสังขารให้ลำดับเป็นสภาวะที่จิตมันละเอียดขึ้นไประดับหนึ่ง จะเหลือแต่ความสุขเบาสบาย โปร่งโล่งเบาสบายทั่วทั้งตัว ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่าใจเรามันนิ่งขึ้น ตั้งมั่นขึ้น สงบขึ้นโดยลำดับ อยู่กับความโปร่งโล่งเบาสบาย

สภาวะตรงนี้จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า ธรรมอันเอกผุดขึ้น ธรรมอันเอกนี้แหละที่เป็นทางสายเดียวที่จะพ้นจากกองทุกข์ได้ **สภาวะของธรรมอันเอกก็คือจะเป็นแค่สภาวะรู้ จะเกิดความรู้ตื่นขึ้นมาในภายใน ตรงนี้แหละเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่จะพาออกจากกองทุกข์ได้**

สภาวะรู้ตื่น ตรงนี้คือสภาวะของฌานที่ 2 เต็มกำลัง จิตตสังขารระงับไป เหลือแต่ความโปร่งโล่งเบาสบาย ปีติซาบซ่านจางคลายแทบจะหมดไปแล้ว ความรู้สึกตัวนี้ก็จะจางคลายลงไปเรื่อย ๆ เสียงก็จะแยกห่างออกไปโดยลำดับ

ผู้ปฏิบัติก็จะพบว่ากายเบา จิตเบา นั่งไปก็ไม่ปวดไม่เมื่อย ถ้าเราพัฒนาสติมีความละเอียดระดับนี้ ก็จะเริ่มปฏิบัติไปได้เรื่อย ๆ นั่งก็ไม่ปวดไม่เมื่อย

มีความตื่นรู้อยู่ภายใน มีความโปร่งโล่งเบาสบาย มีแต่ความสุข ความเร่าร้อนต่าง ๆ ความคิดปรุงแต่งต่าง ๆ สงบระงับไปหมด เหลือแต่**ความรู้ตื่นอยู่ภายใน สภาวะว่าโดยสมาธิ โดยฌาน ก็คือสภาวะของฌานที่ 2** ฌานนี้เป็นฌานในพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า**สัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นที่ถูกต้อง** เป็นสมาธิที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเต็มฐาน รู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็ให้แช่อยู่กับความโปร่งโล่งเบาสบายไปเรื่อย ๆ สติตรงนี้ ลมหายใจมันก็จะละเอียดมากจนประดุจว่าลมหายใจหายไป การกระเพื่อมหน้าอกหน้าท้องหายไป

ทีนี้เราจะทำยังไงต่อ **ถ้าเรามาจากกำหนดรู้พองหนอยุบหนอ พองหนอยุบหนอก็หายไป อาการพองยุบก็หายไป การกำหนดต่าง ๆ ก็หายไป เราจะไปยังไงต่อ กลับมากำหนดใหม่ดีไหม ถ้าเรากลับมากำหนดใหม่ ก็จะไม่สามารถพัฒนาสติให้ละเอียดขึ้นไปกว่านี้ได้ มันก็จะวนอยู่กับสภาวะในระดับประมาณนี้เท่านั้น พอทำไปเรื่อย ๆ มันก็หลุดออกไป ถ้าเรากำหนด มันก็จะกลับเข้าสู่สภาวะที่หยาบขึ้นไป วนไปวนมาอยู่แค่นี้**

แต่ถ้าเราจะเดินจิตในสติปัฏฐานตามที่พระพุทธองค์สอนอยู่ เมื่อคำบริกรรมต่าง ๆ หลุดออกไป ลมหายใจหายไป เหลือแต่ความโปร่งโล่งเบาสบาย เกิดธรรมอันเอกผุดขึ้น เกิดความรู้ตื่นอยู่ภายใน ก็ให้แช่อยู่กับความโปร่งโล่งเบาสบาย อยู่กับความรู้ตื่นไปเรื่อย ๆ

สติสัมปชัญญะก็จะพัฒนาให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ สติในชั้นนี้จะวางจากฐานของเวทนา เพราะความรู้สึกของร่างกายจะจางคลายไปมาก แทบจะไม่ปรากฏเข้าสู่ฐานของจิตตานุปัสสนา



อานาปานสติขั้นที่ 9-12
(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เข้าสู่การรู้จิต ธรรมอันเอกนี้แหละที่จะรู้จิตได้ ถ้าว่าโดยสมาธิจะเข้าสู่สภาวะของฌานที่ 3 ในขั้นต้น ตรงนี้ลมหายใจมันจะละเอียดมาก จนไม่สามารถที่จะหายใจเข้าออกทางจมูก เกิดการกระเพื่อมหน้าอกหน้าท้องได้อีกแล้ว มันจะเป็นลมปราณที่ละเอียดมาก สภาวะตรงนี้จะเกิดสิ่งที่เรียกว่าซึมเข้าออกตามรูขุมขนทั้งตัว ลมหายใจจะเกิดสภาวะที่เรียกว่าหายใจทั้งตัวขึ้นมาแทน ถ้าเราพลิกเป็นญาณทัสสนะเป็นเราจะเห็นสภาวะการทำงาน



ตรงนี้ได้ ลมละเอียดมากจนไม่สามารถหายใจทางจมูกได้ การกระเพื่อมหน้าอกหน้าท้องก็จะไม่ปรากฏ

ตรงนี้เป็นด่านใหญ่ของอานาปานสติ พอปฏิบัติไปเหมือนลมหายไป ทำไงล่ะ กลัวตาย กลับมาทำให้ลมหยาบขึ้นเหมือนเดิม ถอนจิตกลับมา ไม่สามารถเข้าสู่สภาวะที่ละเอียดขึ้นไปได้อีก

แต่ถ้าเราจะพัฒนาสติให้มีความละเอียดขึ้นไป ลมหายไป การกำหนดต่าง ๆ หายไป แต่ความรู้สึกโปร่งโล่งเบาสบายกลับเด่นชัดขึ้นโดยลำดับ สภาวะรู้ตื่นอยู่ภายในกลับเด่นชัดขึ้นโดยลำดับ ก็ให้อยู่กับความโปร่งโล่งเบาสบายทั่วทั้งตัว อยู่กับความรู้ตื่นอยู่ภายใน คำว่าตัวในที่นี้ มันเป็นเรื่องของนามกาย

ที่พระพุทธองค์ตรัสว่ากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม มันเป็นสภาวะในชั้นสัมมาสมาธิ มันเป็นเรื่องของนามกาย

ผู้ปฏิบัติจะพบสภาวะของนามกายได้ตั้งแต่ชั้นสัมมาสมาธิ สภาวะของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเป็นต้นไป ที่รู้สึกเหมือนบางทีก็เหมือนตัวลอยออกมา ขยายทั้งตัว ตัวใหญ่ตัวเล็ก เป็นต้น พวกนี้เป็นเรื่องของนามกายทั้งสิ้น ที่เรียกว่ากายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม มันจะเป็นสิ่งที่เรียกว่า ภูมิซ้อนภูมิ ภพซ้อนภพ เป็นคนละมิติกับภายนอกกัน มันเป็นสภาวะของสัมมาสมาธิ

สติที่มีความละเอียดในฌานที่ 3 นี้ ที่พระองค์ตรัสว่า มีสุขด้วยนามกาย เป็นฌานที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่าเป็นผู้อยู่ด้วยอุเบกขา ทรงสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายอยู่



เมื่อเราพัฒนาสติมาถึงระดับนี้ **มันจะเหลือแต่ความสุขโปร่งโล่งเบาสบายมาก ไม่มีความคิดปรุงแต่งเหลืออยู่เลย ความรู้สึกของร่างกายก็แทบไม่ปรากฏ ฐานกาย ฐานของเวทนานี้ถูกวางทั้งสิ้น จะเกิดแต่สิ่งที่เรียกว่ารู้จิต สติตรงนี้จะมีความละเอียดมาก สามารถรู้การทำงานในระดับของวาระจิตได้ ถ้าพลิกเป็นญาณ**

ทัสสนะในระดับนี้เป็น จะเห็นจิตเกิดดับได้ ที่เรียกว่าจิตเกิดดับนับไม่ถ้วน ผู้ที่พัฒนาสติมาถึงระดับนี้ เห็นจิตเกิดดับได้ เพราะสติมีความละเอียดมาก มีความคมมาก รู้การทำงานในระดับของวาระจิต

เพราะฉะนั้นสติตรงนี้ ภาษาพระท่านเรียกว่า ญาณทัสสนะ เป็นสติตัวจริง สติตรงนี้ไม่ใช่เจตสิก ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของจิตเจตสิก แต่เป็นอีกสภาวะหนึ่งซึ่งไม่ใช่จิต เพราะฉะนั้นจะแยกออกมาระหว่างสติกับจิต เป็นคนละสิ่งกัน ธรรมอันเอกตัวนี้มันคือสภาวะรู้ซึ่งไม่ใช่จิต เป็นโลกุตระ เป็นคนละสิ่งกัน ผู้ปฏิบัติที่พัฒนาสติมาถึงตรงนี้ จะเริ่มเข้าใจสภาวะตรงนี้ เพราะว่าเมื่อใดที่จิตมันส่งออกไป จะเห็นกระแสที่เรียกว่าจิตส่งออกไป ดูตรงไหนจิตมันก็จะส่งไปตรงนั้น ดูไปที่เท้า ก็จะเห็นกระแสที่จิตส่งออกไปที่เท้า แต่มันมีสภาวะที่เห็นการทำงานตรงนี้อยู่ ดูไปที่มือ จิตก็จะไปเกิดส่งออกไปเกิดที่มือ ดูที่ไหนจิตก็ส่งออกไปตรงนั้น

เพราะฉะนั้น จิต กับ สติที่เป็นผู้เห็น เป็นคนละสิ่งกัน ภาษาพระท่านเรียกว่าญาณ หรือปัญญาญาณ ที่เรียกว่าธรรมอันเอก การปฏิบัติเราต้องปลุกสภาวะนี้ขึ้นมา ปลุกสภาวะตื่นรู้ขึ้นมา แล้วสิ่งนี้จะเกิดสิ่งที่เรียกว่า เห็นตามความเป็นจริงขึ้นมาได้เอง สติที่มีความละเอียดระดับนี้ ที่เขาเรียกว่าเข้าสู่จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะรู้การทำงานได้ระดับวาระจิตเลย สามารถรู้กิริยาจิต รู้การทำงานในทุกขณะจิตได้เลย ที่มีสติมีความละเอียดในระดับนี้ เมื่อจิตมัน

ส่งออกไป แต่กับพบว่าอารมณ์มันเกิดขึ้นข้างใน จิตส่งออกไปแต่อารมณ์เกิดข้างใน

เมื่อพัฒนาสติมาละเอียดระดับนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะพบกระแสที่เรียกว่า**ธรรมารมณ์ ที่มันผุดจากใต้ลิ้นปี่ขึ้นมา ผุดขึ้นมา ๆ** ถ้าสติเรามีความละเอียด เราจะเริ่มเข้าใจในสภาวะนี้ เวลากิเลสมันผุดขึ้นมันผุดมาจากตรงนี้แหละ



เมื่อเราปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ สติสัมปชัญญะก็จะละเอียดขึ้นโดยลำดับ **เหลือแต่ความเฉย ตั้งมั่นสงบสงัดอยู่ จิตตั้งมั่นสงบสงัดอยู่ ที่ท่านกล่าวว่า ละสุข ละทุกข์ เหลือแต่สติเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่ สภาวะของสติในระดับของฌานที่ 4 จะมีแต่ความเฉยตั้งมั่นอยู่ เหลือแต่อุเบกขา เอกัคคตา เฉยตั้งมั่นสงบสงัดอยู่ รู้จิต รู้จิตที่ปราโมทย์ยิ่ง รู้จิตที่ตั้งมั่น คือสภาวะของสติในฌานที่ 4 จิตจะมีความทรงตัวตั้งมั่นมาก นิ่งรู้อยู่ภายใน ความรู้ตื่นจะมีความทรงตัวตั้งมั่นมาก ปล่อยวางจากอารมณ์ต่าง ๆ ได้หมดจด ที่เรียกว่าวางได้ มันเหลือแค่วางตัวมันเอง แค่นั้นเอง อารมณ์ภายนอกมันวางหมด มันเฉยตั้งมั่นสงบสงัด**

ถ้าผู้ปฏิบัติพัฒนาสติมีความละเอียดในระดับนี้ จะมีความดื่มด่ำกับความสงบสงัด นั่งปฏิบัติไปได้เรื่อย ๆ ไม่อิ่มไม่เบื่อ สงบสงัด มีความสุขในการปฏิบัติธรรม

เรื่องของความสุขนี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ **มีความสุขที่ควรกลัว กับความสุขที่ควรเสพ** ความสุขที่ควรกลัวคืออะไร ก็คือความสุขจากกามารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าใคร่น่าปรารถนาต่างๆ ความสุขจากทางโลก **แต่ความสุขที่ควรเจริญ ควรเสพ ควรทำให้มากคืออะไร ก็คือสัมมาสมาธิ ความตั้งมั่นที่ถูกต้อง**

สุขจากความสงบวิเวกนี้ มันดื่มด่ำมีความสงบสุขมาก แล้วสติก็จะมีกำลังขึ้นโดยลำดับ มันจะเกิดสภาวะนิ่งรู้อยู่ภายใน จิตตั้งมั่นสงบสงัด สติเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่

แยกออกสองอย่างนะ สติเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ก็คือธรรมอันเอก ก็คือสภาวะรู้ ส่วนอุเบกขาตัวนี้มันคือตัวจิตเจตสิกที่มันประกอบกันอยู่ เป็นองค์ฌาน เหลือแต่ความอุเบกขาและเอกัคคตา เฉยตั้งมั่นอยู่ คนละสิ่งกัน เราอยากจะพาแยกออกจากกัน สติเป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์เป็นสิ่งหนึ่ง อุเบกขาความเฉยตั้งมั่นเป็นอีกสิ่งหนึ่ง

เมื่อสติมีความมั่นคง จิตมีความตั้งมั่น พระพุทธองค์ก็ทรงสอนให้ยิ่งขึ้นไปว่าเปลื้องจิต ทำจิตให้ปล่อยอยู่ รู้จิต รู้จิตที่ปราโมทย์ยิ่ง รู้จิตที่ตั้งมั่น เปลื้องจิต เปลื้องจิตหรือทำจิตให้ปล่อยอยู่

นั่นคือวิธีพลิกจากสัมมาสมาธิเป็นวิปัสสนาญาณทัสสนะ บางพระสูตรพระองค์ก็จะตรัสว่า น้อมจิตไปในอมตะธาตุ มันคือสภาวะเดียวกัน คำว่าอมตะธาตุในที่นี้นี่แหละ มันคือโลกุตระ มันคือสภาวะรู้ตรงนี้ น้อมจิตเข้าไปในอมตะธาตุ หรือว่าเปลื้องจิตหรือทำจิตให้ปล่อยอยู่ มันคือสภาวะเดียวกัน

เมื่อผู้ปฏิบัติพัฒนาความตื่นรู้ขึ้นมามีกำลังโดยลำดับ จนมีกำลังเพียงพอ **จิตกับสติมันจะเกิดการแยกออกจากกัน ตัวจิตนี้แหละก็คือตัวอวิชชาที่มันบังของจริง บังสภาวะรู้ของจริง เมื่อสติมีกำลังความตื่นรู้เพียงพอ เกิดการละวาง ปล่อยวางได้ สติกับจิตจะเกิดการแยกออก หลุดออกจากกัน ที่มันติดกันอยู่ มันเกิดจากแรงตัณหา อุปาทาน ความยึดติด ตรงนั้นแหละ สภาวะที่จิตกับ**



สติมันติดกันอยู่เป็นสภาวะของสัมมาสมาธิ จิตผู้รู้ในระดับโลกียะ ก็คือสภาวะนี้ มันเกิดความตื่นรู้ แต่ว่ามันยังมีตัวจิตที่บังอยู่

มันจะเกิดสภาวะที่เรียกว่ารู้ตื่นอยู่ แต่มันยังมีตัวเนื้อสมาธิบังอยู่ ก็คือตัวอุเบกขา หรือตัวสุขก็แล้วแต่ ตัวจิตเจตสิกมันยังบังสภาวะรู้ของจริงอยู่

แต่เมื่อใดที่พัฒนาสติจนมีกำลังพอเหนือสมาธิ เหนือกำลังของฌาน เกิดการละวาง ปล่อยวางได้เพียงพอ สติกับจิตจะเกิดการแยกออกจากกัน ธรรมทั้งหลายก็จะปรากฏตามความเป็นจริง เกิด

การแยกธาตุแยกขันธ์เป็นของใครของมัน มิติใครมิติมัน เกิดดับของใครของมัน เกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง

ภาษาพระท่านเรียกว่า ยถาภูตญาณทัสสนะ การรู้เห็นตามความเป็นจริง หรือก็คือวิปัสสนาญาณทัสสนะนี้แหละ ตรงนี้เป็นภาคโลกุตระแล้ว ถ้าว่าโดยมรรคก็คือจากสัมมาสมาธิ มรรคที่แปดเข้าสู่สัมมาญาณ ญาณปัญญา สภาวะตรงนี้จะเกิดสิ่งที่เรียกว่าญาณเห็นจิตขึ้นมา ก็คือสติตัวจริงนี้แหละมันเห็นจิตอยู่แล้ว ตอนแรกมันถูกบังอยู่ พอมันหลุดออกมันก็เกิดการเห็นตามความเป็นจริงขึ้นมาที่เรียกว่าญาณเห็นจิต

จะเห็นจิตเกิดดับตามความเป็นจริง เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ตามความเป็นจริง ทุกสรรพสิ่งจะเกิดการแยกธาตุแยกขันธ์เป็นของใครของมัน มิติใครมิติมัน เกิดดับของใครของมัน

ในสภาวะของวิปัสสนาญาณทัสสนะตรงนี้ทุกสิ่งทุกอย่างจะเกิดการแยกธาตุทั้งหมดเลย ไร้การยึดติด ไร้อุปาทาน นี้สภาวะของวิปัสสนาญาณตรงนี้ ทุกอย่างจะเกิดการแยกธาตุแยกขันธ์เป็นของใครของมัน บางพระสูตรท่านจะเรียกว่าน้อมจิตเข้าสู่อมตธาตุ ตรงนี้แหละก็คืออยู่กับสภาวะรู้ของจริงแล้ว ทุกอย่างจะเกิดการเห็นตามความเป็นจริง รู้ว่าสิ่งนี้คือทุกข์ สิ่งนี้คือเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ สิ่งนี้คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ สิ่งนี้คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์

ก็จะเข้าสู่ข้อต่อไปที่เรียกว่าเห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นปรกติ สภาวะของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน รู้จิต รู้จิตที่ปราโมทย์ยิ่ง รู้จิตที่ตั้งมั่น เปลื้องจิต เปลื้องจิตคือวิธีพลิก

จากนั้นก็จะเข้าสู่ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นปรกติ เห็นความไม่เที่ยงตรงนี้เป็นสภาวะของวิปัสสนาญาณแยกธาตุแยกขันธ์

อานาปานสติขั้นที่ 13-16
(ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ตอนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตนสูตรโปรดปัญจวัคคีย์ทั้งห้า พระอัญญาโกณฑัญญะฟังธรรมของพระพุทธองค์ เดินจิตตามได้ในพระธรรม จึงเข้าสู่สภาวะของญาณทัสสนะตรงนี้แหละ แล้วจึงเปล่งอุทานขึ้นมาว่า

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา



ฉะนั้นการพิจารณาสภาวธรรมในพระพุทธศาสนานี้ มันคือการเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง ไม่ใช่ความคิด แต่เป็นการเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ความอัศจรรย์ของพระพุทธองค์ที่ได้ปรากฏ ไม่เคยปรากฏมาก่อนคืออะไร ปาฏิหาริย์ที่พระองค์ทรงสรรเสริญคือ จากที่เรียกว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แจ่มแจ้งแก่ตถาคต มันคือสภาวะของวิปัสสนาญาณ ทุกอย่าง ทุกสิ่งทุกอย่างจะกลายเป็นแยกธาตุแยกขันธ์ เกิดดับของใครของมันทั้งหมด เกิดสิ่งที่เรียกว่าเห็นตามความเป็นจริง สภาวะตรงนี้คือสภาวะของสติกับจิตแยกออกจากกัน จะเข้าถึงสภาวะนี้ได้ต้องพัฒนาสติ ความตื่นรู้ขึ้นมามีกำลังเพียงพอก่อน

สภาวะของจิตปุถุชนทั่วไป สภาวะรู้อันนี้จะไม่ปรากฏ อวิชชาจะครอบเป็นเนื้อเดียวเลย ที่เรียกว่าจิตอวิชชา แต่เมื่อใดที่เราเจริญสติปัฏฐานอยู่เนือง ๆ พัฒนาสติ ความตื่นรู้ขึ้นมา มันจะเริ่มเกิดแยกเป็นสองส่วน ระหว่างสติตัวจริงกับจิต เป็นคนละสิ่งกัน แต่มันยังมีแรงยึดติดเกาะติดกันอยู่ ที่เรียกว่าจิตมันบังของจริงอยู่ บังสภาวธรรมตามความเป็นจริงอยู่ แต่มันจะเกิดสิ่งที่เรียกว่าความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เกิดสภาวะที่เรียกว่าการรู้จิตขึ้นมา

แต่เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติพัฒนาความตื่นรู้ได้มีกำลังพอ การปล่อยวางได้มีกำลังพอ จนสามารถแยกสติกับจิตให้หลุดออกจากกันได้แล้วนี้ ที่เรียกว่าหลุดออกจากขันธ์ทั้งห้า ธรรมทั้งหลายก็จะปรากฏ

ตามความเป็นจริง เกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริงขึ้นมา เกิดวิปัสสนาญาณ ตรงนี้เป็นระดับโลกุตระ หลุดออกจากขันธ์ทั้งห้า คำว่าโลกุตระคือหลุดออกจากขันธ์ทั้งห้า ขันธ์ทั้งห้ารูปนามขันธ์ห้าเป็นโลกียธรรม จิตเจตสิกรูปนี้เป็นโลกียธรรม แต่อมตธรรมเป็นโลกุตระ ก็คือสติตัวจริงนี้แหละ เห็นความไม่เที่ยงอยู่เป็นปรกติ เห็นความคลายกำหนัดอยู่เป็นปรกติ แล้วก็จะเข้าสู่นิโรธ เห็นความดับ เวทนาดับนี้เขาดับกันที่เหตุ ก็คือตัวจิต ตัวอวิชชานี้



ถ้าผู้ชำนาญ ผู้ปฏิบัติมีความชำนาญในการเดินจิต สามารถดับที่จิตหรืออวิชชาได้ตรง ๆ ธรรมชาติของมันนี้ จิตมันก็จะเกิดดับตลอดเวลาของมันอยู่แล้ว เป็นสันตติสืบต่อ เป็นไปตามกระแสของปฏิจจสมุปบาท อวิชชาเป็นปัจจัยจึงเกิดสังขาร สังขารเป็นปัจจัยจึงเกิดวิญญาณขันธ์ วิญญาณขันธ์เป็นปัจจัยจึงเกิดนามรูป มันเกิดดับวนอยู่อย่างนั้น กระแสปฏิจจสมุปบาทจะเกิดรวดเร็วมาก นับไม่ถ้วน แต่เมื่อเราพัฒนาสติหรือปัญญา-ญาณเข้าถึงระดับนี้ ก็จะมีขีดความสามารถที่จะดับอวิชชาลงได้

จะดับได้ไม่ใช่ด้วยการตั้งเอา แต่ด้วยการปล่อย ปล่อยวางอย่างถึงที่สุด จิตหรืออวิชชามันจะดับลงไปเลย เพราะฉะนั้นการเข้าถึงสภาวะนิโรธนี้ ไม่ได้เข้าถึงได้ด้วยการตั้งเอา แต่เข้าถึงได้ด้วยการปล่อยวาง

ครั้งหนึ่งก็มีพราหมณ์ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ที่พระองค์ทรงแสดงพระสัทธรรมเป็นจำนวนมาก สามารถสรุปย่อเข้าเหลือเพียงธรรมบทเดียวได้หรือไม่ พระพุทธองค์ก็ตรัสว่าได้ ก็คือ **ธรรมทั้งปวง ใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น**

พระองค์ตรัสว่าผู้ที่ได้ยินธรรมบทนี้ ก็คือ ธรรมทั้งปวง ใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

ความไม่ยึดมั่นถือมั่นก็คือการปล่อยวาง ความไม่ยึดติด ชื่อว่าได้ฟังธรรมทั้งหมดของพระพุทธศาสนา และผู้ที่ปฏิบัติตามธรรมบทนี้ คือ ธรรมทั้งปวง ใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ชื่อว่าได้

ปฏิบัติธรรมทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา และผู้ที่ได้รับผลจากการปฏิบัติธรรมบทนี้ คือความไม่ยึดมั่นถือมั่น ชื่อว่าได้รับผลทั้งหมดในทางพระพุทธศาสนา

ความไม่ยึดมั่นถือมั่นหรือการปล่อยวาง เป็นทั้งปริยัติหลักธรรม เป็นทั้งปฏิบัติวิธีการปฏิบัติ และเป็นทั้งปฏิเวธ ผลของการปฏิบัติ เป็นทุกสิ่งทุกอย่างในพระพุทธศาสนา ที่พระองค์ตรัสว่ารวมลงด้วยธรรมทั้งปวง ใคร ๆ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

เพราะฉะนั้นจะเข้าถึงสภาวะที่ของนิโรธ คือดับ อวิชชาดับได้ไม่ได้ด้วยการตั้งเอา แต่เกิดจากการปล่อยวาง

เมื่อปล่อยวางได้หมดจด ไม่อะไรกับอะไรเลย ตัวจิตหรืออวิชชาก็จะดับลง ก็จะเข้าสู่สภาวะดับที่เรียกว่า นิโรธ มันจะเหลือแต่สภาวะรู้ที่บริสุทธิ์ เหลือแต่สติที่บริสุทธิ์ สติตัวจริง ภาษาพระท่านเรียกว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ สติตัวจริงหรือสภาวะรู้ที่บริสุทธิ์ตรงนี้แหละ คือ อสังขตธรรม หรือ ธรรมธาตุ เป็นธรรมชาติที่แท้จริงที่พ้นจากกองทุกข์ เป็นธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้

ธรรมชาติมี 2 ประเภท ก็คือ ธรรมชาติที่เป็นของชั่วคราว มีปัจจัยปรุงแต่ง สภาวะของมันคืออะไร มีการเกิดปรากฏ มีการเสื่อมปรากฏ เมื่อตั้งอยู่ก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างอื่น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นั่นคือสภาวะของสังขตธรรม สิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง รูป นาม ขันธ์ห้า เป็นสภาวะนี้ทั้งสิ้น

แต่มีอีกธรรมชาติหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ นั่นคือ เนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา เนื้อแท้ของพระรัตนตรัย ก็คือ อสังขตธรรม สภาวะของอสังขตธรรมคืออะไร ไม่มีการเกิดปรากฏ ไม่มีการเสื่อมปรากฏ คงสภาวะเช่นนั้นเอง ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น สภาวะของอสังขตธรรมจะเป็นสภาวะรู้ล้วนๆ ไร้ตัวตน ไม่มีความยึดติดยึดมั่นเหลืออยู่เลย เป็นวิสังขาร ไร้การปรุงแต่งแล้วโดยสภาวะเอง เนื้อธรรมของมันเองจะเป็นความว่างที่บริสุทธิ์อยู่

เพราะฉะนั้นถ้าพูดถึงความว่างมีหลายระดับ แต่ความว่างอย่างแท้จริงก็คือความว่างของอสังขตธรรม อนารัมมณัง ไร้อารมณ์ ไร้การปรุงแต่ง นั่นคือความว่างที่แท้จริง แล้วไว้จะบรรยายให้ฟังว่าความว่างในแต่ละระดับมีอยู่ ในความเป็นจิตก็มีความว่างอยู่ เป็นความว่างในระดับอรูปฌาน เป็นความว่างเวิ้งว้าง แต่ความว่างของอมตะธรรม อมตะธาตุนี้ เป็นความว่างที่บริสุทธิ์ เป็นภราดรภาพ ไม่มีความเวิ้งว้าง ไม่มีอัตตาตัวตนเหลืออยู่เลย นั่นคือเนื้อธรรมชาติ ของอสังขตธรรม แต่ว่าเนื้อนิโรธตัวนี้ เนื้อ ที่เรียกว่าเนื้อเพราะว่าอะไร ยกขึ้นมาโดยความเป็นธาตุอมตธรรม อมตธาตุ จะเป็นธาตุรู้ที่บริสุทธิ์

เพราะฉะนั้นธาตุรู้ กับ วิญญาณขันธ์หรือจิต เป็นคนละสิ่งกัน จิตเป็นสภาวะโลกียธรรม เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แต่อสังขตธรรมเป็นวิสังขาร ไร้การปรุงแต่ง เป็นคนละสิ่งกัน ซึ่งทุกคนมีส่วนหนึ่ง

ของสัจธรรมสูงสุดนี้อยู่ มีส่วนหนึ่งของธาตุรู้อันนี้อยู่ทุกคนเลย ถ้าไม่มีจะพ้นจากทุกข์ไม่ได้ แต่เพราะความไม่รู้ ไม่เข้าใจ พระสัทธรรม จึงถูกอวิชชาเป็นเครื่องกั้น ดั่งที่พระองค์ตรัสไว้

เพราะสัตว์โลกไม่รู้สัจธรรม จึงถูกอวิชชาเป็นเครื่องกั้น ถูกตัณหาเป็นเครื่องผูก จึงต้องท่องเที่ยวไปในวัฏสงสารอย่างยาวนาน

สิ่งเรียกว่าอวิชชา มันคือสภาวะที่เข้ามาบดบังของจริง ที่เรียกว่าสภาวะหลงก็ได้ วัฏสงสาร มันคือสิ่งที่เรียกว่าความหลง เข้ามาบดบังสภาวะรู้ของจริง

ฉะนั้นสภาวะรู้ตรงนี้ ภาษาพระท่านเรียกอีกอย่างว่าอะไร **วิชชา** สภาวะที่อวิชชาดับเหลือแต่วิชชา คือสภาวะนี้ มันคือสิ่งเดียวกัน สภาวะรู้อันนี้ **ฉะนั้นความรู้ตรงนี้ไม่ใช่ความรู้ทางโลก นะ มันเป็นแค่สภาวะรู้อย่างเดียว มันไม่อะไรกับอะไรเลย ที่เรียกว่าวิชชาก็ได้ เพราะฉะนั้นจะแยกออกมาระหว่าง จิต กับ สติ สติในการพูดถึงคำว่าสติตัวจริง ที่เป็นธรรมธาตุ**

และข้อสุดท้าย เห็นความไม่เที่ยง เห็นความคลายกำหนัด เห็นความดับ เห็นความสลัดคืน ปฏินิสสัคคะ สลัดคืน ในเนื้อธรรมของนิโรธ มันยังมีอุปธิเหลืออยู่ ปฐมเหตุที่ทำให้อวิชชาก่อกำเนิดขึ้นมาได้ ถ้าเราไม่รู้แจ้ง อวิชชาก็ยังเกิดขึ้นมาได้อีก อวิชชาดับไปแล้วก็เกิดขึ้นมาได้อีก มันเป็นสภาวะของธรรมชาติ เนื้อธรรมตรงนี้ แต่ว่ามันมีเนื้อธรรมสุดท้ายที่มันเป็นเนื้อที่หมดจดบริสุทธิ์ที่เรียกว่าเนื้อนิพพานธาตุล้วน ๆ ไม่มีอุปธิเหลืออยู่เลย เนื้อธรรม



สุดท้ายนี้แหละเป็นสภาวะที่สุดแห่งอย่างแท้จริง จะเข้าถึงได้เมื่อสลัดคืนทุกสิ่งอย่างหมดจด เนื้อธรรมตรงนั้นแหละเป็นความว่างที่บริสุทธิ์อย่างแท้จริง ไม่มีอุปธิเหลืออยู่เลย อวิชชาก่อกำเนิดในเนื้อธรรมนั้นไม่ได้ ถ้าว่าโดยมิติ ภาษาสมัยใหม่ ก็เป็นมิติสุดท้าย นิโรธเป็นมิติรองสุดท้าย นิพพานธาตุล้วน ๆ เป็นมิติสุดท้าย เกริ่นไว้คร่าว ๆ ก่อน แล้วไว้จะลงรายละเอียดในรอบต่อ ๆ ไป

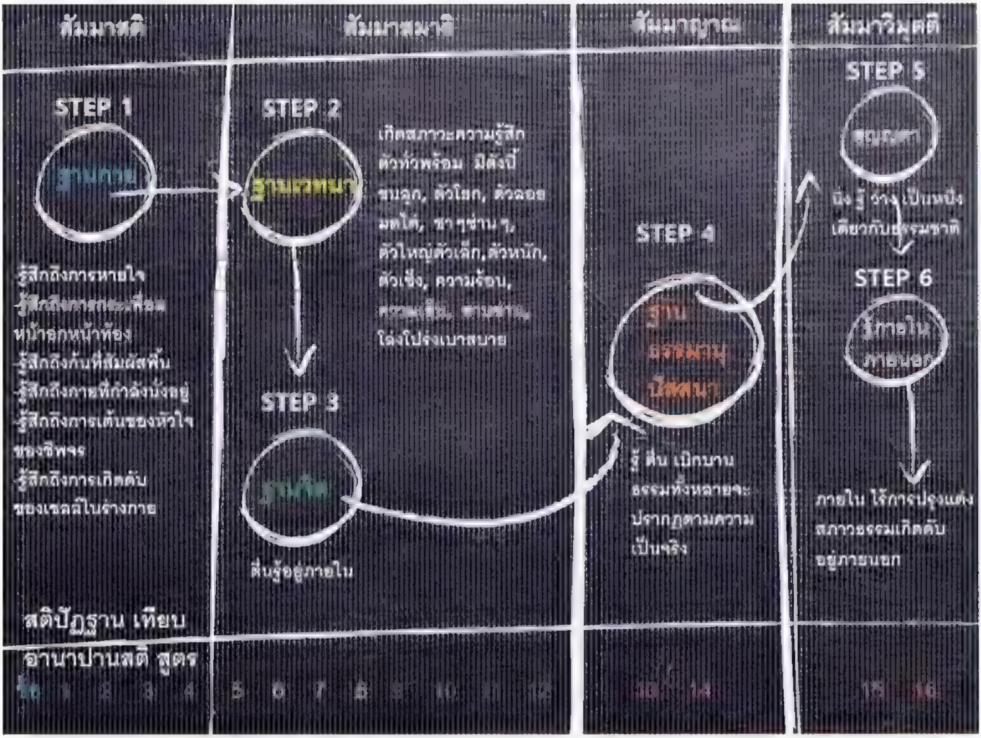
อานาปานสติ 16 ขั้นที่เจริญแบบนี้แหละ มีอานิสงส์มาก สามารถชำระบาปและอกุศลธรรมให้หมดสิ้นไปได้ เข้าถึงสภาวะที่สุดแห่งทุกข์ได้ อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมยังสติปัฏฐานสี่ให้บริบูรณ์

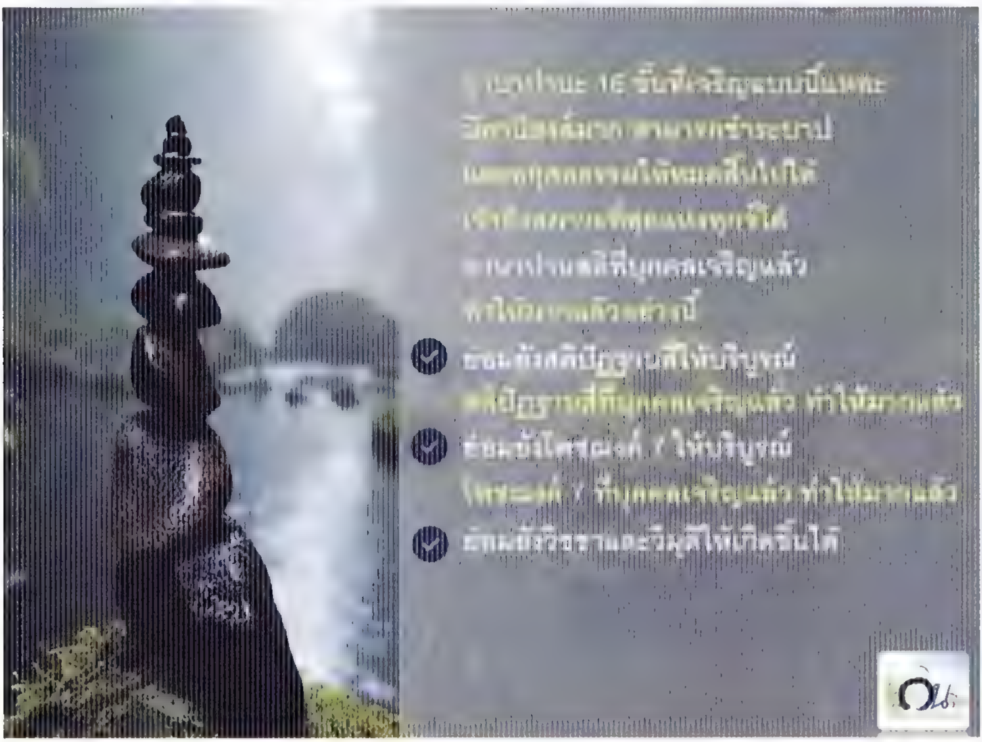
สติปัฏฐานสี่ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชชาและวิมุติให้เกิดขึ้นได้

ความหลุดพ้น มันก็คือการเข้าสู่สภาวะนี้ การปฏิบัติทั้งหมด เราจะมาจากแนวทางใดก็ตาม ก็จะทวนกระแสเข้าสู่สภาวะรู้อันนี้ทั้งหมด ที่เรียกว่าอสังขตธรรม เหลือแต่สังขตธรรมล้วน ๆ

ซึ่งประตูแห่งอมตธรรมนี้ก็ไม่ได้อยู่ข้างนอกที่ไหน อยู่ภายในใจของท่านทั้งหลายนี่เอง สติปัฏฐานสี่นี้เป็นทางสายเดียวที่จะทวนกระแส พาท่านทั้งหลายหลุดออกจากวังวนของความหลงเข้าสู่สภาวะของสุญญตา ที่สุดแห่งกองทุกข์ได้




สัมมาสติ
สัมมาสมาธิ
สัมมาญาณะ
สัมมาวิมุตติ
STEP 1
รู้สึกถึงการหายใจ
หน้าอกหน้าท้อง
-รู้สึกถึงก้นที่สัมผัสพื้น
-รู้สึกถึงกายที่กำลังนั่งอยู่
-รู้สึกถึงการเต้นของหัวใจ
ของชีพจร
-รู้สึกถึงการเกิดดับ
ของเซลล์ในร่างกาย
STEP 2
ฐานเวทนา
เกิดสภาวะความรู้สึก
ตัวทั่วพร้อม มีดังนี้
ขนลุก, ตัวโยก, ตัวลอย
มดไต่, ชาๆซ่านๆ,
ตัวใหญ่ตัวเล็ก,ตัวหนัก,
ตัวเซ็ง, ความร้อน,
โล่งโปร่งเบาสบาย
STEP 3
ตื่นรู้อยู่ภายใน
STEP 4
รู้ ตื่น เบิกบาน
ธรรมทั้งหลายจะ
ปรากฏตามความ
เป็นจริง
STEP 5
นิ่ง รู้ ว่าง เป็นหนึ่ง
เดียวกับธรรมชาติ
STEP 6
ภายใน
ภายนอก
ภายใน ไร้การปรุงแต่ง
สภาวธรรมเกิดดับ
อยู่ภายนอก
สติปัฏฐาน เทียบ
อานาปานสติ สูตร
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16



พัฒนาการของจิตในแต่ละระดับ



จิตของปุถุชนที่ยังไม่รับการฝึกฝน
ก็จะไหลไปกับอารมณ์ต่าง ๆ
เกิดความชอบ ความชัง ความทุกข์
ความกังวลความเร่าร้อน ทุกข์กาย ทุกข์ใจต่าง ๆ
เกิดตัวตน เกิดภพ เกิดชาติ ในทุก ๆ ขณะจิต



สัมมาสติ/สติ

แต่เมื่อมารู้จักการเจริญสติ รู้สึกกาย รู้สึกใจ
ระลึกรู้สึกตัวขึ้นมา เมื่อสภาวะรู้เริ่มตื่นขึ้น
ในขณะที่สภาวะรู้ตื่นขึ้น

กระแสของจิตที่ไหลไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะถูกตัดลงไป ถูกละลงไป

อุปาทาน ความยึดมั่น
ตัณหา ความยึดติด

ก็จะถูกละออกไป ณ ขณะนั้น ๆ ที่สภาวะรู้ตื่นขึ้นมาใหม่ ๆ สภาวะรู้ตื่นขึ้นมา เดี๋ยวจิตมันก็ไหลไปกับอารมณ์ต่าง ๆ

นึกคิดปรุงแต่ง เพลิดเพลินอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ

เมื่อผู้ปฏิบัติหมั่นเจริญสติระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ

สภาวะรู้ก็จะเริ่มตื่นขึ้น ตื่นได้บ่อยขึ้น ต่อเนื่องขึ้นเรื่อย ๆ

ณ ขณะที่สภาวะรู้ตื่นขึ้น จิตที่ไหลไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ก็จะถูกละลงไป ธรรมชาติของจิตในชั้นของกามาวาจรก็จะเกิดตามอายตนะต่าง ๆ

เกิดทางตา เกิดการเห็น

เกิดทางหู เกิดการได้ยิน

เกิดทางจมูก เกิดการได้กลิ่น

เกิดทางลิ้น เกิดการลิ้มรส

เกิดทางกาย เกิดสัมผัสทางกายขึ้นมา

เกิดผัสสะ เกิดเวทนา

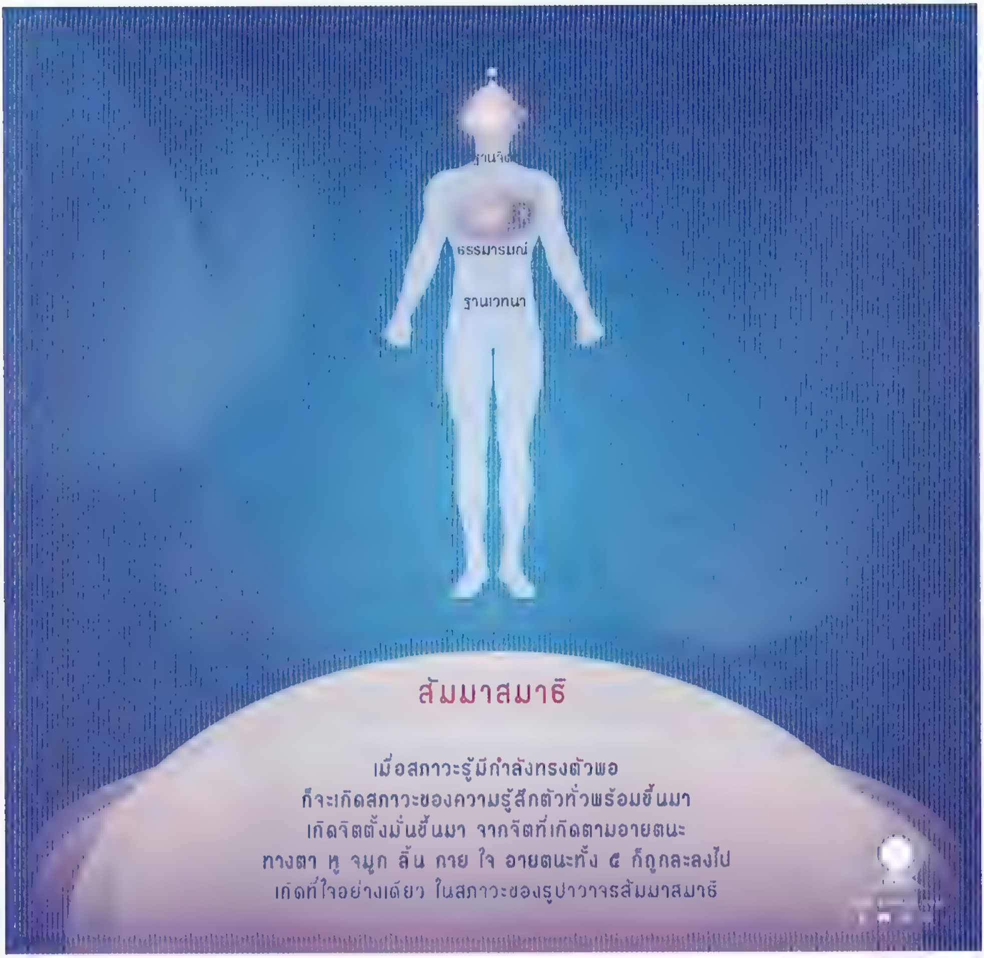
เกิดความชอบ ความชัง ความติดใจ ความไม่พอใจ

ในขณะที่มีสติ สภาวะรู้ตื่นขึ้นมา

กระแสของจิตเมื่อเกิดตามอายตนะต่าง ๆ ก็จะถูกละลงไป

ไม่เกิดความชอบ ไม่เกิดความชัง

เหลือแค่รู้ แค่รู้สึก ณ ขณะนั้น ๆ ขึ้นมา



สัมมาสมาธิ/สมาธิ

เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรเจริญสติ ทำความรู้สึกตัวอยู่เสมอ
สภาวะรู้ก็จะเริ่มตื่นขึ้น มีกำลังขึ้น เมื่อสภาวะรู้มีความตั้งมั่น
มีกำลังพอ จิตก็จะถูกละออกไป ไม่ส่งออกไปในอารมณ์ต่าง ๆ
เกิดที่อายตนะใจอย่างเดียว
ก็จะเข้าสู่สภาวะของชั้นสมาธิรูปาวจร สติมั่นคง จิตตั้งมั่น

กระแสของปฏิจจสมุปบาทก็จะถูกละลงไป
เหลือแค่เกิดตามอายตนะต่าง ๆ
เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
เกิดจิตตั้งมั่นขึ้นมา
เมื่อสภาวะรู้มีกำลังทรงตัวพอ
ก็จะเกิดสภาวะของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา
เกิดจิตตั้งมั่นขึ้นมา
กระแสของปฏิจจสมุปบาทก็จะถูกทวนกระแสออกมาเรื่อย ๆ
จากปรกติที่จิตไหลไปกับอารมณ์
เกิดตัณหาอุปาทาน ตัณหาอุปาทานก็ถูกละออกไป
จากจิตที่เกิดตามอายตนะ
ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ
อายตนะทั้ง 5 ก็ถูกละลงไป เกิดที่ใจอย่างเดียว
ในสภาวะของสัมมาสมาธิ ชั้นรูปาวจร



สัมมาญาณ/ปัญญา

เมื่อผู้ปฏิบัติพัฒนากำลังสติไปเรื่อย ๆ
สภาวะรู้มีกำลังทรงตัวพอ
จิตซึ่งเกิดจากอวิชชา ซึ่งบดบังสภาวะรู้อยู่
ก็จะเริ่มเกิดการหลุดออก แยกออกจากกัน

เมื่อสภาวะรู้มีกำลังพอ เมื่อจิตกับสภาวะรู้

ถูกแยกออกจากกัน

สิ่งที่บดบังสภาวะรู้อยู่ถูกละออกไป

ธรรมทั้งหลายก็จะปรากฏตามความเป็นจริง

เกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง

รูปนามขันธ์ 5 ก็จะเกิดการแตกดับตามความเป็นจริง เห็นจิตเกิดดับตามความเป็นจริง

เข้าสู่วิปัสสนาญาณเกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริง



สัมมาวิมุตติ/ วิชชา วิมุตติ

เมื่อเกิดการรู้เห็นตามความเป็นจริงอยู่เนือง ๆ

เห็นทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นแต่เพียงสิ่งที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นมา

ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดจากสิ่งที่ยึดที่หลงอยู่

ก็จะคืนสู่ธรรมชาติที่บริสุทธิ์ เข้าถึงสภาวะรู้ที่บริสุทธิ์



เมื่อสภาวะรู้มีความละเอียดถึงขีดสุด ย่อมเห็นปฐมเหตุที่ทำให้อวิชชาเกิดขึ้น

เป็นอนุภาคอิสระเคลื่อนที่ท่ามกลางความว่างแห่งสภาวะรู้

ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง สลัดคืนจากทุกสิ่ง คืนสู่ธรรมชาติที่บริสุทธิ์

เข้าถึงสภาวะรู้ที่บริสุทธิ์ ที่พ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวง



เห็นทั้งสองฝั่ง
ภายในนิ่งว่างสงบ สภาวธรรมเกิดดับอยู่ภายนอก
ฝั่งวัฏสงสาร ธรรมชาติที่มีปัจจัยปรุงแต่ง
ฝั่งพระนิพพาน ธรรมชาติที่พ้นจากความปรุงแต่งทั้งปวง



เมื่ออยู่กับสภาวะรู้ ก็สามารถใช้ชีวิตได้ปกติ ภายนอกจะวุ่นวาย ขนาดไหนก็ตาม ภายในก็นิ่ง ว่าง สงบอยู่ ไร้อัตตาตัวตน



เราบัญญัติสอนแต่เรื่องความทุกข์
และความดับสนิทไม่มีเหลือของความทุกข์เท่านั้น

....

สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี
ความสงบระงับแห่งสังขารทั้งปวงเป็นสุข
พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

พระพุทธเจ้า

มูลนิธิ เดินจิต
เลขที่ 43 หมู่ที่ 6 ตำบลยางงาม อำเภอหนองไผ่ จังหวัดเพชรบูรณ์ 67220
E-mail: duenjitmail@gmail.com
www.duenjit.com

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
ขออนุโมทนาบุญกับพนักงานและผู้ถือหุ้นทุกท่านสำหรับบุญกุศลครั้งนี้

พิมพ์ที่
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
376 ถนนชัยพฤกษ์ แขวงตลิ่งชัน เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385
E-mail : aprint@amarin.co.th Homepage : http://www.amarin.com

